

## Berufliche Bildung

und

## Digitale Kompetenzen

### Programmbereichsleitung:

**Henriette Jeggle**

*Programmbereichsleitung*

Telefon: (030) 902 77 – 35 16

E-Mail: [henriette.jeggle@ba-ts.berlin.de](mailto:henriette.jeggle@ba-ts.berlin.de)

**E-Mail: [vhs-beruf-digitallernen@ba-ts.berlin.de](mailto:vhs-beruf-digitallernen@ba-ts.berlin.de)**

Stand: 26.04.2024

Änderungen vorbehalten. Den aktuellen Stand finden Sie immer im Internet.

### Anmeldung

- **Online:** [www.vhs-tempelhof-schoeneberg.de](http://www.vhs-tempelhof-schoeneberg.de)
- **Schriftlich:** Füllen Sie unser Anmeldeformular inklusive SEPA-Mandat vollständig aus. Wenn Sie einen Ermäßigungsanspruch haben, fügen Sie bitte einen entsprechenden aktuellen Nachweis bei. Schicken das Formular
  - per E-Mail: mit Scan oder Foto im Anhang an [vhs@ba-ts.berlin.de](mailto:vhs@ba-ts.berlin.de)
  - per Briefpost oder Hausbriefkasten:  
Barbarossaplatz 5, 10781 Berlin
- **Persönliche Anmeldung:**
  - Haus am Barbarossaplatz, Raum E15  
Dienstag 10:00 – 14:00 Uhr  
Donnerstag 16:00 – 19:00 Uhr (nicht in den Schulferien)
  - Alte Mälzerei, 2. OG (nicht in den Schulferien)  
Mittwoch, Donnerstag, Freitag 10:00 – 13:00 Uhr  
Dienstag 16:00 – 18:30 Uhr

---

### **Online-Kurs: Berufliche Neuorientierung mit Design Thinking**

Sind Sie unzufrieden im Job und wünschen sich eine neue Perspektive? Wissen Sie vielleicht nicht, wie Sie herausfinden können, welcher Job gut zu Ihnen passt?

In diesem interaktiven Workshop setzen wir Impulse zur beruflichen Neuorientierung mit Hilfe verschiedener Methoden aus dem Coaching und Design Thinking.

Wir durchlaufen gemeinsam einen Designprozess, in dem sich Selbstreflexion und Austausch in der Gruppe abwechseln. Von der Bestandsaufnahme über die Entwicklung einer Vision und die Ideenfindung bis zur Planung der ersten Schritte lernen Sie Methoden kennen und anwenden, sodass Sie diese auch allein nutzen können.

Der Kurs richtet sich an alle, die sich mit ihrer beruflichen Situation und einer möglichen Perspektive auseinandersetzen möchten.

[Infos zur Kursleiterin](https://www.berlin.de/vhs-tempelhof-schoeneberg/fuer-teilnehmende/kursleitende/nancy-meckert-1326220.php)

Der Kurs findet online auf der Lernplattform [vhs.cloud](https://vhs-ts.de/vhscloud-info.html) statt. Zur Teilnahme benötigen Sie einen Kurscode, den Sie mit der Anmeldebestätigung erhalten.

Wir empfehlen die Teilnahme von einem Computer mit Headset und Kamera. Voraussetzung für die aktive Nutzung des Konferenztools sind aktuelle Browser-Versionen von Microsoft Edge und Google Chrome.

### **TS500.001S-W Nancy Meckert**

7.6.-12.7.24, 12 UStd.

6 x Fr, 12.00-13.30 Uhr

Schöneberg, Online, vhs cloud

48,24 € (erm: 25,62 €)

---

### **Online-Kurs: Fit in den Bewerbungsprozess**

Was braucht es, um fit in den Bewerbungsprozess zu starten?

Überzeugende Bewerbungsunterlagen und eine gute Vorbereitung auf die Vorstellungsgespräche - ja, definitiv.

Voraussetzung dafür und für ein überzeugendes Auftreten ist aber vor allem Klarheit über das eigene Bewerber\*innenprofil, die richtige Haltung und das Wissen darüber, was die Personaler\*innen auf der anderen Seite eigentlich prüfen wollen.

In diesem Workshop erarbeiten wir genau diese Bausteine - das eigene Profil, die Bewerbungsunterlagen, Vorbereitung auf die Gespräche und Impulse für eine gestärkte Haltung und die eigene Bewerbungsstrategie.

Es wechseln sich ab: Input einer Personalerin mit langjähriger Recruitingenerfahrung, der Austausch untereinander und die Möglichkeit der Reflexion und Arbeit an der eigenen Bewerbungssituation.

[Infos zur Kursleiterin](https://www.berlin.de/vhs-tempelhof-schoeneberg/fuer-teilnehmende/kursleitende/nancy-meckert-1326220.php)

Der Kurs findet online auf der Lernplattform [vhs.cloud](https://vhs-ts.de/vhscloud-info.html) statt. Zur Teilnahme benötigen Sie einen Kurscode, den Sie mit der Anmeldebestätigung erhalten.

Wir empfehlen die Teilnahme von einem Computer mit Headset und Kamera. Voraussetzung für die aktive Nutzung des Konferenztools sind aktuelle Browser-Versionen von Microsoft Edge und Google Chrome.

### **TS500.002S-W Nancy Meckert**

21.6.-12.7.24, 8 UStd.

4 x Fr, 10.00-11.30 Uhr

Schöneberg, Online, vhs cloud

33,16 € (erm: 18,08 €)

---

## **Beruf oder Berufung - Finde heraus, was zu dir passt!**

### **Bildungszeit**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die auf der Suche danach sind, was (beruflich) am besten zu ihnen passt. Erste Einblicke in die Arbeitswelt sollten bestenfalls vorhanden sein.

Im geschützten Kursraum bringen Sie Ihre Potenziale zur Entfaltung und machen sich Ihrer inneren Werte und Haltungen bewusst, um sie so gezielter auf Ihrem (beruflichen) Lebensweg einsetzen zu können.

Beruf oder Berufung? - Der Kurs gibt Einblicke in das Thema und bedient sich verschiedener Elemente und Coachingmethoden aus dem Karriere- und Jobcoaching. Sie erhalten Micro-Inputs, durchlaufen verschiedene Übungen und werden zur Selbstreflexion animiert, mit dem Ziel, für sich herauszuarbeiten, was Ihre Kompetenzen und Interessen, Ihre Werte und Bedürfnisse sind, und wie diese in Ihre persönliche und berufliche Zukunftsvision optimal eingebunden werden können.

[Infos zur Kursleiterin](https://www.berlin.de/vhs-tempelhof-schoeneberg/fuer-teilnehmende/kursleitende/silke-hahn-1330348.php)

Dieser Kurs ist nach § 10, Abschnitt 5 des Berliner Bildungszeitgesetzes vom 5. Juli 2021 als Bildungszeit im Sinne der beruflichen Weiterbildung anerkannt.

### **TS500.003S Silke Hahn**

15.-16.6.24, 16 UStd.

Sa/So, 10.00-17.00 Uhr

Schöneberg, VHS, Barbarossaplatz 5, Raum E11

65,82 € (erm: 35,66 €)

---

## **Kompaktkurs: Dein eigenes professionelles Showreel**

### **Bildungszeit**

Dieses 5-tägige Seminar ermöglicht Dir, unter professionellen Drehbedingungen Dein eigenes Showreel für eine erfolgreiche Bewerbung im Filmgeschäft zu erstellen.

Wir finden eine geeignete Szene, entwickeln eine Figur, proben mit Partner und finden den passenden Drehort.

Du bekommst wichtige Einblicke, was hinter der Kamera vor sich geht. Was macht die Regieassistent, die Aufnahmeleitung, die Continuity etc. Am Ende des Kurses hast Du ein 2-3 minütiges professionelles Showreel für Deine erfolgreiche Bewerbung.

[Infos zum Kursleiter](https://www.berlin.de/vhs-tempelhof-schoeneberg/fuer-teilnehmende/kursleitende/andreas-arnstedt-1177450.php)

Dieser Kurs ist nach § 10, Abschnitt 5 des Berliner Bildungszeitgesetzes vom 5. Juli 2021 als Bildungszeit anerkannt.

### **TS501.010S Andreas Arnstedt; Moya Neilson**

29.7.-2.8.24, 40 UStd.

Mi/Do, 09.00-12.45 Uhr; Mi/Do, 13.45-16.00 Uhr; Mo/Di/Fr, 09.00-16.00 Uhr

Lichtenrade, Alte Mälzerei, Steinstraße 41, VHS-Kursraum 2.10/ 2.12

173,50 € (erm: 89,50 €)

---

## Kreative Aufgabenorganisation mit agilen Methoden

### Bildungszeit

Kreative Köpfe sind vielseitig interessiert, ideenreich, begeisterungsfähig und lieben die Abwechslung. Herkömmliche Zeitmanagementmethoden sind ihnen meist zu starr, zu anstrengend. Oft werden diese Polypotentials abwertend als "chaotisch" bezeichnet, aber sie haben nur ein anderes Ordnungssystem und brauchen flexiblere Methoden zur Selbstorganisation als systematische Ordner.

Hier lernen Sie:

- Wie Sie "ticken" und welche Werkzeuge zu Ihnen passen
- Wie Sie eigene Ziele definieren und kreativ erreichen
- Wie Sie anders priorisieren
- Was Effizienz und Effektivität unterscheidet
- Wozu Verschieberitis nutzt und wie Sie sie überwinden
- Wie Sie mit Fokussierung viel Zeit und Kraft sparen

Dieser interaktive Workshop bietet viel Raum für Erfahrungsaustausch und praktische Übungen. Sie finden persönliche Werkzeuge und Methoden, um Ihren Alltag besser zu strukturieren und privat und beruflich entspannter zu leben.

Bitte mitbringen: Das eigene System zur Aufgabenorganisation (Kalender in Papierform oder digital, Notizheft, Zettelsammlung), Notizheft

Sabine Stengel beschäftigt sich seit Jahrzehnten mit dem Thema kreative Aufgabenorganisation. Sie hat alle Standardwerke des Zeitmanagements studiert und flexible Werkzeuge zum agilen Selbstmanagement entwickelt und ausprobiert.

[Weitere Infos zur Kursleiterin](https://www.berlin.de/vhs-tempelhof-schoeneberg/fuer-teilnehmende/kursleitende/sabine-stengel-1341476.php)

Dieser Kurs ist nach § 10, Abschnitt 5 des Berliner Bildungszeitgesetzes vom 5. Juli 2021 als Bildungszeit anerkannt.

### **TS510.001S-BZ Sabine Stengel**

19.-21.6.24, 24 UStd.

Mi-Fr, 10.00-17.00 Uhr

Lichtenrade, Alte Mälzerei, Steinstraße 41, VHS-Kursraum 2.12

95,98 € (erm: 50,74 €)

---

### **Online-Kurs: Freier Kopf durchs "Second Brain"**

#### **Anleitung zur persönlichen Produktivitätssteigerung**

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie sich mit einem Produktivitätssystem entlasten und den Kopf frei kriegen können. Sie werden angeleitet, den Arbeitsspeicher ihres Gehirns zu leeren und die Informationen systematisch in ein sogenanntes "Second Brain" zu verschieben.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die lernen möchten, wie sie sich mit einem Produktivitätssystem kognitiv entlasten und organisieren können.

### **TS510.002S Tobias Rebscher**

7.6.24, 2 UStd.

Fr, 18.00-19.30 Uhr

Schöneberg, Online, vhs cloud

0,00 € (erm: 0,00 €)

---

## **Erfolgsfaktor Persönlichkeit. Ziele setzen, Chancen nutzen**

### **Bildungszeit**

Lernen Sie in gelöster Atmosphäre, wie Sie mit Persönlichkeit überzeugen. Erfahren Sie zunächst mehr über sich und Ihre Wirkung auf andere Menschen. Mit Freude am Experimentieren entwerfen Sie sich neu als "Marke Ich" und lernen, wie Sie mit Ihren Stärken durch geschicktes Selbstmarketing besser wahrgenommen werden.

Erleben Sie sich in kritischen Situationen des Alltags und trainieren Sie, wie man durch klare und authentische Sprache seine Interessen vertritt, ohne sich zu rechtfertigen, wie man Kritik übt, ohne zu verletzen, und wie man Wünsche auch mal nicht erfüllt, ohne hinterher ein schlechtes Gewissen zu haben.

Erarbeiten Sie konkrete Ziele für sich und entwerfen Sie einen individuellen Aktionsplan, der Ihnen mit modernen Methoden des Selbstcoachings hilft, Ihre persönlichen Ziele sicher zu erreichen.

Inhalte:

- Persönlichkeitstypentests
- Teamübungen mit Aha-Effekt
- Heikle Gespräche führen
- Selbstbewusst verhandeln und geschickt kontern
- Ziele definieren mit Erfolgsgarantie
- Aktionsplan für eine authentische "Marke Ich"

<https://www.berlin.de/vhs-tempelhof-schoeneberg/fuer-teilnehmende/kursleitende/dirk-hannemann-1298772.php>>Infos zum Kursleiter</a>

Dieser Kurs ist nach § 10, Abschnitt 5 des Berliner Bildungszeitgesetzes vom 5. Juli 2021 als Bildungszeit anerkannt.

### **TS510.010S Dirk Hannemann**

1.-3.7.24, 24 UStd.

Mo-Mi, 09.00-16.00 Uhr

Schöneberg, Campus Schöneberger Linse, Ella-Barowsky-Str. 62, 10829 Berlin, Raum 301

95,98 € (erm: 50,74 €)

---

## **Die Kunst des Sprechens - Sprechcoaching**

### **Bildungszeit**

Das Coaching basiert auf einer ganzheitlichen Herangehensweise an die Sprechkunst. Dabei arbeiten wir an verschiedenen Aspekten, um nicht nur das Selbstvertrauen zu ständern, sondern auch die Kommunikationsfähigkeit auf allen Ebenen zu perfektionieren und dass individuell für jeden zugeschnitten. Unabhängig davon, ob vor einem großen Publikum oder einfach nur klarer und selbstsicherer kommuniziert werden soll.

Inhalte sind unter anderen:

- Grundlagen der Kommunikation
- Atemtechnik & Einsprechen
- Effektive Gesprächsführung
- Klare Kommunikation in sozialen Situationen
- Senden und Empfangen

### **TS511.001-S Sam Bauer**

21.-22.6.24, 12 UStd.

Fr, 21.06., 18.00-21.15 Uhr; Sa, 22.06., 10.00-17.00 Uhr

Schöneberg, VHS, Barbarossaplatz 5, Raum 218

50,74 € (erm: 28,12 €)

---

## **Die Kunst des Sprechens - Sprechcoaching**

### **Bildungszeit**

Das Coaching basiert auf einer ganzheitlichen Herangehensweise an die Sprechkunst. Dabei arbeiten wir an verschiedenen Aspekten, um nicht nur das Selbstvertrauen zu ständern, sondern auch die Kommunikationsfähigkeit auf allen Ebenen zu perfektionieren und dass individuell für jeden zugeschnitten. Unabhängig davon, ob vor einem großen Publikum oder einfach nur klarer und selbstsicherer kommuniziert werden soll.

Inhalte sind unter anderen:

- Grundlagen der Kommunikation
- Atemtechnik & Einsprechen
- Effektive Gesprächsführung
- Klare Kommunikation in sozialen Situationen
- Senden und Empfangen

### **TS511.002-S Sam Bauer**

19.-20.7.24, 12 UStd.

Fr, 19.07., 18.00-21.15 Uhr; Sa, 20.07., 10.00-17.00 Uhr

Schöneberg, VHS, Barbarossaplatz 5, Raum 218

50,74 € (erm: 28,12 €)

---

## Blended Learning-Kurs: Gut verständlich Sprechen und souverän Auftreten

### Bildungszeit

Sie möchten souverän auftreten und natürlich und gut verständlich sprechen?

Fühlen Sie sich wohl, fühlt sich auch Ihr Gegenüber wohl. Das beruht auf der Aktivität der Spiegelneuronen im Gehirn.

Dieser Kurs zielt daher darauf ab, Ihre Stimme und Ihren Körperausdruck so zu verbessern, dass Sie einen authentischen und überzeugenden Eindruck machen. Mit Hilfe von Atem-, Körper- und Stimmübungen lernen Sie, wie Sie optimal mit dem geringsten Aufwand sprechen und Ihre Körperhaltung nutzen und sich gleichzeitig dabei wohlfühlen.

Am Anfang des Kurses suchen Sie sich als Projekt eine für Ihr Arbeitsumfeld typische Sprechsituation - vor vielen Leuten, in kleiner Gruppe, online, am Telefon etc. - aus, die Sie verbessern möchten. An dieser Situation erproben Sie dann im Laufe des Kurses immer wieder das Erlernete.

Dabei wechseln Präsenz- mit Onlinemodulen. Gemeinsam lernen Sie die theoretischen Grundlagen der Atmung und Sprechtechnik kennen und erfahren und üben diese praktisch in Präsenz.

Mit Erklärvideos können Sie individuell Inhalte vertiefen. Übevideos bzw. -audios können Sie nutzen, um gezielt in Ihrem eigenen Lerntempo Themen zu festigen, die für Sie besonders hilfreich sind.

Dazu kommt die persönliche Beratung durch die Kursleiterin, sowie Feedback und Erfahrungsaustausch mit den anderen Teilnehmenden.

Zum Schluss schauen wir uns alle zusammen an, wie sich Ihre Projekte entwickelt haben.

Inhalte:

- Funktionsweise der Atmung
- Grundlagen der Artikulation und Klangerzeugung
- Körperwahrnehmung
- Phrasierung (sinnvolles Gestalten der Aussagen)
- Einsatz des Atems und des Körpers, um sich mühelos verständlich zu machen
- Anpassen des Auftritts an verschiedene situative Kontexte
- Steigern der Präsenz in Anwesenheit sowie online
- Erstellen einer eigenen Aufwärm- und Übungssammlung
- stimmlicher Notfalkoffer

Als Lernplattform nutzen wir die vhs.cloud. Dafür benötigen Sie einen (kostenlosen) Account. Bitte registrieren Sie sich nach Ihrer Anmeldung: [Anleitung](https://www.vhs.cloud/wws/9.php#/wws/registrierung-kursteilnehmende.php?sid=23603315057983044176069271803334029626904788375993134765237313731720Sd5733c2b)

Der Kurs findet online auf der Lernplattform [vhs.cloud](https://vhs-ts.de/vhscloud-info.html) statt. Zur Teilnahme benötigen Sie einen Kurscode, den Sie mit der Anmeldebestätigung erhalten.

Wir empfehlen die Teilnahme von einem Computer mit Headset und Kamera. Voraussetzung für die aktive Nutzung des Konferenztools sind aktuelle Browser-Versionen von Microsoft Edge und Google Chrome.

Dieser Kurs ist nach § 10, Abschnitt 5 des Berliner Bildungszeitgesetzes vom 5. Juli 2021 als Bildungszeit anerkannt.

### **TS511.010S-W-BZ Mirjam Parma**

26.-30.8.24, 40 UStd.

Mo-Fr, 10.00-17.00 Uhr

Lichtenrade, Alte Mälzerei, Steinstraße 41, Spiegelraum, Raum 2.05; Schöneberg, Online, vhs cloud

156,30 € (erm: 80,90 €)

---

## **Rhetorik & Lampenfieber**

### **Bildungszeit**

Eine Situation, die fast jede\*r kennt: Sie wollen vor vielen Menschen einen Vortrag oder eine Rede halten, bei jemandem vorsprechen oder in offizieller Runde eine Frage stellen. Und was passiert? Der Puls schießt in die Höhe, Nervosität macht sich breit, Blackout. Nahezu allen ist diese Angst schon begegnet, aber nur wenige setzen sich mit ihr bewusst auseinander.

Dieser Workshop richtet sich an alle, die wenig 'Bühnenerfahrung' haben. Sie werden mehr über die Hintergründe dieses Phänomens erfahren und lernen, wie Sie kommunikationsfähig bleiben. Aus einem Angebot von verschiedenen Methoden können Sie die wirksamste auswählen. Das Feedback umfasst auch einen audiovisuellen Eindruck.

Inhalt:

- Das Phänomen Lampenfieber
- Methoden und Übungen
- Mit der Körpersprache überzeugen
- Reden üben sowie vorbereiten
- Bewusstheit für die Kraft und Wirkung des eigenen Sprechens
- Praxisberatung, Fragen und Antworten.

[Infos zum Kursleiter](https://www.berlin.de/vhs-tempelhof-schoeneberg/fuer-teilnehmende/kursleitende/dr-joerg-sader-1178005.php)

Dieser Kurs ist nach § 10, Abschnitt 5 des Berliner Bildungszeitgesetzes vom 5. Juli 2021 als Bildungszeit im Sinne der beruflichen Weiterbildung anerkannt.

### **TS511.020S Dr. Jörg Sader**

1.-2.6.24, 16 UStd.

Sa/So, 10.00-17.00 Uhr

Schöneberg, VHS, Barbarossaplatz 5, Raum 112

65,82 € (erm: 35,66 €)



---

## **Freundlich NEIN sagen. Souverän Grenzen ziehen, beruflich und privat**

### **Bildungszeit**

Gerade den freundlichen und hilfsbereiten Menschen muss man sagen: Manchmal ist es Zeit, an sich selbst zu denken und eine klare Grenze zu ziehen gegenüber Personen, die einfach zu viel verlangen.

Wie es in der Praxis gelingt, die eigenen Interessen zu wahren, ohne andere vor den Kopf zu stoßen, zeigt dieser Kurs an vielen praktischen Beispielen aus dem privaten und beruflichen Alltag.

Die Herausforderung liegt darin, das "nein" so zu formulieren, dass mein Gegenüber es akzeptiert und sich nicht persönlich angegriffen fühlt. Außerdem soll man selbst kein schlechtes Gewissen haben, jemandem einen Wunsch abzuschlagen.

Rhetorische Tricks sind hilfreich, die Botschaft diplomatisch zu vermitteln, und angemessene Schlagfertigkeits-Techniken wahren den Abstand. Aber auch eine tiefere Analyse der eigenen inneren Stimmen wie dem Angsthasen („ich kann doch nicht nein sagen!“) und dem Superhelden („das schaffe ich noch!“) können helfen, ein nein in Zukunft noch überzeugender über die Lippen zu bringen.

### **Inhalte:**

- People-Pleaser? Zeichen, wann man sich ausnutzen lässt
- Wie man Grenzen definiert und behauptet
- Vier Stufen des freundlichen nein
- Schallplatten-Technik gegen hartnäckige Frager
- Wann Teflon-Sätze besser sind als Argumente
- Schlagfertigkeit für alle, die das nein ignorieren
- Die eigenen Saboteure kennen und kontrollieren
- Wirksame Strategien gegen emotionale Erpressung

[Infos zum Kursleiter](https://www.berlin.de/vhs-tempelhof-schoeneberg/fuer-teilnehmende/kursleitende/dirk-hannemann-1298772.php)

Dieser Kurs ist nach § 10, Abschnitt 5 des Berliner Bildungszeitgesetzes vom 5. Juli 2021 als Bildungszeit anerkannt.

### **TS511.030S Dirk Hannemann**

4.-5.7.24, 16 UStd.

Do/Fr, 09.00-16.00 Uhr

Schöneberg, Campus Schöneberger Linse, Ella-Barowsky-Str. 62, 10829 Berlin, Raum 301

65,82 € (erm: 35,66 €)

---

## **Erfolgreich im Gespräch – schlagfertig mit treffenden Argumenten**

### **Bildungszeit**

In Gesprächen, in Verkaufsverhandlungen, selbst im Freundeskreis passiert es immer wieder: Plötzlich widerspricht jemand und hat das bessere Argument - oder schlimmer: ein unfaires! Was tun Sie dann? Nach Hause gehen?

Wie Sie zielorientiert Gespräche führen, wie Sie Ihre Argumente schlüssig und präzise aufbauen und engagiert vortragen, trainieren Sie in diesem Kurs. Wir üben die Fähigkeit, sich in Gesprächen souverän zu behaupten, auch schwierige Gespräche nach Ihren Vorstellungen zu beeinflussen und sich vor allem nicht überrumpeln zu lassen.

Sie erhalten zugleich wichtige kommunikationstheoretische Anregungen, die Ihnen helfen, Ihr Gegenüber besser zu verstehen.

[Infos zum Kursleiter](https://www.berlin.de/vhs-tempelhof-schoeneberg/fuer-teilnehmende/kursleitende/dr-joerg-sader-1178005.php)

Dieser Kurs ist nach § 10, Abschnitt 5 des Berliner Bildungszeitgesetzes vom 5. Juli 2021 als Bildungszeit im Sinne der beruflichen Weiterbildung anerkannt.

### **TS512.001S Dr. Jörg Sader**

8.-9.6.24, 16 UStd.

Sa/So, 10.00-17.00 Uhr

Schöneberg, VHS, Barbarossaplatz 5, Raum 218

65,82 € (erm: 35,66 €)

---

## Small talk - Wie Sie Kontakte knüpfen und Menschen für sich gewinnen

### Bildungszeit

Small-talk-Situationen sind flüchtige Augenblicke mit weitreichenden Folgen, Mini-Dialoge, die Weichen für Künftiges stellen: im Fahrstuhl, an der Haltestelle, vor großen Konferenzen und schwierigen Verhandlungen, abends beim Rotwein und natürlich auch beim Flirt. Spielerisch und unverfänglich erzeugt der Small talk eine lockere persönliche Atmosphäre, die die Begegnung mit anderen Menschen in den unterschiedlichsten Zusammenhängen erleichtert. Zur Überbrückung von Wartezeiten bis zur Bewährung beim Assessment Center, der gekonnt angewendete Smalltalk bricht das sprichwörtliche Eis und hinterlässt einen positiven Eindruck. Und er ist erlernbar!

Inhalte:

- kommunikationstheoretische Aspekte (Vier-Seiten-Modell)
- Gesprächseröffner
- geeignete Themen
- rhetorische Grundsituationen (Gesprächsführung, freie Rede, Körpersprache)
- spielerischer Umgang mit Sprache (bildhafter Ausdruck, Stegreif, improvisierter Dialog, Schlagfertigkeit)

In Rollenspielen trainieren Sie Ihr selbstsicheres Auftreten in abwechselnden Situationen.

[Infos zum Kursleiter](https://www.berlin.de/vhs-tempelhof-schoeneberg/fuer-teilnehmende/kursleitende/dr-joerg-sader-1178005.php)

Dieser Kurs ist nach § 10, Abschnitt 5 des Berliner Bildungszeitgesetzes vom 5. Juli 2021 als Bildungszeit im Sinne der beruflichen Weiterbildung anerkannt.

### **TS512.002S Dr. Jörg Sader**

15.-16.6.24, 16 UStd.

Sa/So, 10.00-17.00 Uhr

Schöneberg, VHS, Barbarossaplatz 5, Raum 218

65,82 € (erm: 35,66 €)

---

## Selbstfürsorge in Konflikten

### Bildungszeit gemäß Berliner Bildungszeitgesetz v. 5.7.2021

Konflikte sind allgegenwärtig und gehören zum Leben dazu. Manche sind schnell und einvernehmlich zu lösen. Die Klärung anderer ist zäh und langwierig. Da müssen wir viel Geduld und Durchhaltevermögen aufbringen. Und manche lassen sich nicht klären, da unser Gegenüber oder wir selbst (noch) nicht bereit dazu sind. Sie setzen uns zu, lenken uns ab, deprimieren uns mitunter.

In diesem Kurs werfen wir einen Blick auf unseren Umgang mit (noch) ungeklärten Konflikten. Unser Fokus liegt dabei darauf, wie wir uns stärken und resilienter machen können, so dass der Konflikt da bleibt, wo er hingehört, und uns in anderen Lebensbereichen nicht beeinflusst. Dazu beleuchten wir Tools aus

- der Persönlichkeitsentwicklung (inneres Team, inneres Kind)
- der Systemischen Therapie (Reframing)
- der Resilienzforschung (Dankbarkeit, Antreiber und Erlauber).

[Infos zu den Kursleiterinnen](https://www.berlin.de/vhs-tempelhof-schoeneberg/fuer-teilnehmende/kursleitende/juliane-grafe-und-julia-munack-1330831.php)

### **TS513.001S Juliane Grafe; Julia Munack**

5.7.24, 6 UStd.

Fr, 10.00-15.00 Uhr

Schöneberg, VHS, Barbarossaplatz 5, Raum 218

28,12 € (erm: 16,81 €)

---

## Konfliktgespräche meistern

### Bildungszeit

Konflikte konstruktiv anzusprechen, ist eine Kunst.

Oft vermeiden wir die Ansprache oder Konflikte verhärten sich und die Situation endet im Streit.

In diesem Workshop lernen Sie, in welchen Situationen Sie Konflikte ansprechen können und sollten; welche Rahmenbedingungen unbedingt gegeben sein sollten; welche Fragen Sie vorher für sich klären sollten und wie genau ein konstruktives Gespräch aufgebaut sein kann, damit Sie

- Ihre Inhalte und Interessen klar äußert
- dem Gegenüber Raum für eigene Reflexion der Situation geben
- gemeinsam eine Lösung finden können.

[Infos zur Kursleiterin](https://www.berlin.de/vhs-tempelhof-schoeneberg/fuer-teilnehmende/kursleitende/saskia-schwermer-1366488.php)

Dieser Kurs ist nach § 10, Abschnitt 5 des Berliner Bildungszeitgesetzes vom 5. Juli 2021 als Bildungszeit im Sinne der beruflichen Weiterbildung anerkannt.

### **TS513.002S Saskia Schwermer**

12.7.24, 10 UStd.

Fr, 09.00-17.00 Uhr

Lichtenrade, Alte Mälzerei, Steinstraße 41, VHS-Kursraum 2.10

43,70 € (erm: 24,60 €)

---

## Wertekonflikte verstehen und einen Umgang erlernen

### Bildungszeit

In diesem Kurs begeben wir uns auf einen gemeinsamen Reflexionsprozess: Wie kann ich Menschen mit Werten begegnen, die sich von meinen unterscheiden?

Wir beginnen mit den theoretischen Grundlagen von Konflikten, Werten und Wertekonflikten. Anschließend betrachten wir, wie wir einen Umgang mit sich entgegenstehenden Werten finden können. Wie können wir trotz verschiedener Werte handlungsfähig bleiben (zum Beispiel in einer Beziehung oder einem Team)? Können verschiedene Wertvorstellungen manchmal sogar von Vorteil sein? Und wo und wie ziehen wir eine Grenze?

Der Kurs eignet sich für alle Menschen, die Wertekonflikte besser verstehen möchten und die souveräner im Umgang mit Wertekonflikten in ihrem Umfeld werden wollen.

**Konkrete Inhalte:**

- Grundlagen: Konflikte und Wertekonflikte
- Das Werte- und Entwicklungsquadrat nach Schulz-von-Thun
- Werteskalen und Aufstellungsarbeit
- Aktives Zuhören
- Grenzziehung: bis hierhin und nicht weiter?

[Infos zur Kursleiterin](https://www.berlin.de/vhs-tempelhof-schoeneberg/fuer-teilnehmende/kursleitende/saskia-schwermer-1366488.php)

Dieser Kurs ist nach § 10, Abschnitt 5 des Berliner Bildungszeitgesetzes vom 5. Juli 2021 als Bildungszeit im Sinne der beruflichen Weiterbildung anerkannt.

### **TS513.003S Saskia Schwermer**

13.7.24, 8 UStd.

Sa, 10.00-17.00 Uhr

Schöneberg, VHS, Barbarossaplatz 5, Raum E11

35,66 € (erm: 20,58 €)

---

## Einführung in die Mediation

### Bildungszeit

Dieser Kurs bietet eine Einführung in die Methoden und theoretischen Hintergründe der Mediation. Die Mediation ist ein Verfahren zur Klärung komplexer Konflikte. Wir beginnen mit den theoretischen Grundlagen von Konflikten und dem Phasenmodell der Mediation.

Sie erlernen und üben praktische Methoden zur Gesprächsführung, zur Interessensklärung anhand systemischer Fragemethoden und zur moderierten Lösungssuche. Außerdem behandeln wir den Umgang mit starken Emotionen im Konflikt.

Der Kurs eignet sich für alle Menschen, die einen Einblick in die Mediation bekommen möchten und die souveräner im Umgang mit eigenen Konflikten sowie mit Konflikten in ihrem Umfeld werden möchten.

#### <b>Konkrete Inhalte:</b>

- Konflikttheorien
- Die Eskalationsstufen nach Glasl - wann ist eine Mediation sinnvoll?
- Das Phasenmodell der Mediation
- Die Unterscheidung zwischen Position und Interesse
- Aktives Zuhören und Spiegeln
- Systemische Fragetypen erlernen und anwenden können
- Lösungssuche anleiten

<a href="https://www.berlin.de/vhs-tempelhof-schoeneberg/fuer-teilnehmende/kursleitende/saskia-schwermer-1366488.php">Infos zur Kursleiterin</a>

Dieser Kurs ist nach § 10, Abschnitt 5 des Berliner Bildungszeitgesetzes vom 5. Juli 2021 als Bildungszeit im Sinne der beruflichen Weiterbildung anerkannt.

### **TS513.101S Saskia Schwermer**

4.-5.7.24, 16 UStd.

Do/Fr, 09.00-16.00 Uhr

Lichtenrade, Alte Mälzerei, Steinstraße 41, VHS-Kursraum 2.12

65,82 € (erm: 35,66 €)

---

## **New Work gestalten mit agilen Methoden**

### **Kreative Workshops souverän leiten - Bildungszeit**

Wie sieht die Zukunft der Arbeit aus? Home-Office, Online-Meetings und Großraumbüros mit Kicker und Obstkorb stehen als Symbol für New Work. Sicher ist: Der technische Fortschritt ermöglicht eine große Freiheit, wann und wo man seine Arbeit erledigt.

Als Buchhalterin für ein deutsches Unternehmen von der Terrasse auf Gran Canaria aus arbeiten, kein Problem!

Manche Konzerne und viele Behörden tragen jedoch schwer an ihrem bürokratischen Erbe und einem veralteten Führungsstil, der flexiblen Arbeitsformen im Wege steht. Von den Beschäftigten wird ebenfalls eine neue Denke verlangt, hin zu mehr Selbstverantwortung und Eigeninitiative.

Wer sich in der Welt von New Work zurechtfindet, wird mit einer Tätigkeit belohnt, die nicht nur Spaß macht und eine sichere Zukunft verspricht, sondern auch Sinn vermittelt.

In diesem praxisorientierten Kurs erwerben Sie grundlegende Kompetenzen der Moderation, um mit kreativen Workshops selbst Innovationen in Ihrem Umfeld anzuleiten.

Werden Sie mit New Work Hacks zum Change Agent in eigener Sache!

#### **Inhalte**

- Die vier Bedeutungen von New Work
- Fallbeispiele gelungenen Kulturwandels
- Besprechungen effektiv moderieren
- Kreativ- und Entscheidungstechniken praktisch anwenden
- Grundbegriffe des agilen Projektmanagements
- Das Konzept der psychologischen Sicherheit
- New Work Hacks für moderne Personalentwicklung
- Herausforderungen des Change Managements

Im Kurspreis enthalten ist ein ausführliches, gebundenes Skript, das am ersten Seminartag durch den Dozenten ausgegeben wird.

<https://www.berlin.de/vhs-tempelhof-schoeneberg/fuer-teilnehmende/kursleitende/dirk-hannemann-1298772.php>>Infos zum Kursleiter</a>

Dieser Kurs ist nach § 10, Abschnitt 5 des Berliner Bildungszeitgesetzes vom 5. Juli 2021 als Bildungszeit anerkannt.

### **TS520.001S-BZ Dirk Hannemann**

5.-9.8.24, 40 UStd.

Mo-Fr, 09.00-16.00 Uhr

Schöneberg, VHS, Barbarossaplatz 5, Raum 218

167,80 € (erm: 92,40 €)

---

## Design Thinking für digitale Transformation und Markenwachstum

### Bildungszeit

Dieser Workshop verbindet Design Thinking mit digitalen Strategien, um innovative Lösungen für die Herausforderungen der digitalen Ära zu entwickeln. Der Kurs deckt fünf Kernbereiche ab:

**Grundlagen des Design Thinking:**

Einführung in die Methodik und deren Anwendung in verschiedenen Kontexten.

**Digitale Transformation:**

Wie kann die Integration digitaler Technologien in unterschiedlichen Unternehmensbereichen aussehen?

**Nutzerzentrierte Markenstrategie:**

Anleitung zur Entwicklung von Markenstrategien, die auf tiefem Kundenverständnis basieren.

**Lösungsfindung für digitale Herausforderungen:**

Wie sieht die praktische Anwendung von Design Thinking zur Lösung realer Probleme aus?

**Agile Methoden und digitale Geschäftsmodelle:**

Integration agiler Arbeitsmethoden und Beschäftigung mit der Fragen von neuen digitalen Modellen.

In diesem Kurs bekommen Sie einen Einblick, wie Sie Design Thinking nutzen können, um kreative und effektive Strategien für digitale Transformation und Markenwachstum zu entwickeln und umzusetzen. Der Workshop verläuft interaktiv und bietet eine Mischung aus Vorträgen, praktischen Übungen, Gruppenarbeit und Diskussionen, um ein tiefes Verständnis der Materie zu fördern.

Zielgruppe: Führungskräfte, Personen aus dem Marketing oder der Strategie, Produktmanager\*innen und alle, die sich für Design Thinking interessieren oder mit den Herausforderungen der digitalen Transformation beschäftigen möchten.

Dieser Workshop ist eine ideale Plattform, um die Prinzipien des Design Thinkings kennenzulernen und anzuwenden. Sie bekommen einen Einblick, wie Sie effektive und innovative Strategien für die Herausforderungen der digitalen Transformation und des Markenwachstums entwickeln können.

Notwendige Vorkenntnisse: keine

<https://www.berlin.de/vhs-tempelhof-schoeneberg/fuer-teilnehmende/kursleitende/isabelle-herz-1341474.php>>Infos zur Kursleiterin</a>

VR Brillen

### **TS520.002S Isabelle Herz**

22.-26.7.24, 40 UStd.

Mo-Fr, 10.00-16.15 Uhr

Schöneberg, VHS, Barbarossaplatz 5, Raum 218

135,70 € (erm: 70,61 €)

---

## Die Kunst des Scrum: Praxisnaher Einstieg für angehende Scrum Master

### Bildungszeit

Erlange grundlegende Kenntnisse im agilen Projektmanagement durch unseren Scrum Master Kurs. In dem praxisorientierten Kurs vertiefst Du Dein Verständnis für Scrum-Rollen, -Artefakte und -Events.

Lerne, wie Du effektiv Teams leitest, Hindernisse beseitigst und die kontinuierliche Verbesserung förderst.

Der Kurs kombiniert theoretisches Wissen mit interaktiven Übungen, um Dir praxisnahe Einblicke zu bieten. Das Ziel ist, Dich mit den grundlegenden Konzepten, Prinzipien und Praktiken von Scrum vertraut zu machen. Der Kurs soll die notwendigen Fähigkeiten und Kenntnisse vermitteln, damit Du die Rolle des Scrum Masters erfolgreich ausfüllen und einen positiven Einfluss auf die Agilität und Effizienz Deiner Organisation ausüben kannst.

Der Kurs richtet sich an angehende Scrum Master, Teamleiter und Projektmanager, die ihre agile Kompetenz erweitern möchten.

[Infos zur Kursleiterin](https://www.berlin.de/vhs-tempelhof-schoeneberg/fuer-teilnehmende/kursleitende/sarah-staiger-1194776.php)

Dieser Kurs ist nach § 10, Abschnitt 5 des Berliner Bildungszeitgesetzes vom 5. Juli 2021 als Bildungszeit anerkannt.

### **TS520.010S Michael Metzger; Sarah Staiger**

6.-7.7.24, 16 UStd.

Sa/So, 10.00-17.00 Uhr

Schöneberg, VHS, Barbarossaplatz 5, Raum E18

66,62 € (erm: 36,06 €)

---

## Produktmanagement: Eine Einführung

Produktmanagement ist ein wichtiger Bestandteil eines Unternehmens, bei dem es darum geht, ein Produkt von der Ideenfindung bis zur Markteinführung (und darüber hinaus) zu entwickeln und zu verwalten. Ziel des Produktmanagements ist es, sicherzustellen, dass das Produkt den Bedürfnissen und Erwartungen der Kund\*innen entspricht und gleichzeitig die Unternehmensziele erfüllt. Es umfasst die Planung, Entwicklung, Vermarktung und den Verkauf von Produkten oder Dienstleistungen eines Unternehmens.

Ein\*e Produktmanager\*in verfügt über eine breite Palette von Fähigkeiten und Kenntnissen. Dazu gehören Markt- und Kundenanalyse, Produktentwicklung, Marketing und Verkauf, Projektmanagement, Kommunikation, Analytische Fähigkeiten.

In diesem Einführungskurs werden die Grundlagen und die Zusammenhänge des Produktmanagements vermittelt.

Inhalte:

- Produktstrategie und -planung
- Kundenbedürfnisse und -anforderungen verstehen,
- Markt- und Wettbewerbsanalyse
- Produktentwicklung und -design
- Markteinführung und Marketing
- Produktlebenszyklusmanagement
- Erfolgsmessung und -verbesserung

[Infos zum Kursleiter](https://www.berlin.de/vhs-tempelhof-schoeneberg/fuer-teilnehmende/kursleitende/jonathan-siegel-1330964.php)

### **TS521.601S Jonathan Siegel**

8.-10.7.24, 8 UStd.

Mo/Mi, 18.00-21.15 Uhr

Schöneberg, VHS, Barbarossaplatz 5, Raum 218

36,06 € (erm: 20,78 €)

---

## Online-Kurs: BPMN Sommerakademie -Theorie und Praxis der Geschäftsprozessmodellierung

### Bildungszeit

Dieser Kurs präsentiert die Theorie und Praxis der Geschäftsprozessmodellierung und liefert Ihnen das Rüstzeug, um die Prozesse in Ihrer Organisation zu optimieren oder neu aufzustellen. Sie haben schon erste Erfahrungen mit der Modellierungssprache BPMN gemacht oder wollen Ihr Wissen über BPMN und Prozesse vertiefen? Dann sind Sie hier richtig. Wir wollen uns 4 Tage Zeit nehmen, um theoretisch und praktisch zu arbeiten.

Im Einzelnen werden folgende Themen behandelt:

- Geschäftsprozessmanagement in Unternehmen und Einordnung der Geschäftsprozessmodellierung
- Grundlagen und Methoden der Geschäftsprozessanalyse und der Modellierung
- Detaillierte Behandlung der grafischen Elemente von BPMN 2.0 (u.a. Pools, Lanes, Tasks, Ereignisse, Gateways)
- Erweiterte Notation mit angehefteten Ereignissen, Unterprozessen und Kompensationen
- Methodik der Modellierung und Stilregeln, die sich in der Praxis bewährt haben
- Praktische Übungen zur Modellierung mit BPMN 2.0 unter Nutzung des frei verfügbaren Tools ARIS Express
- Nutzung von einfachen und komplexen Fallbeispielen aus der betrieblichen Praxis

Der Kurs findet im Onlineformat statt und ist als Bildungszeit anerkannt.

Das Tool ARIS Express wird vorab installiert. Übungen werden während des Kurses angeboten und über das Lernportal vhs.cloud unterstützt. Umfangreiche Unterlagen (u.a. ein BPMN Lexikon des Kursleiters) werden zur Verfügung gestellt.

Sie können im Vorfeld spezifische Fragestellungen einbringen, auf die dann im Kurs eingegangen wird. Bei Bedarf beenden wir den Kurs bei einem gemeinsamen Treffen, bei dem neben dem Spaß auch gerne noch fachliche Themen diskutiert werden können.

Erste BPMN Kenntnisse sind von Vorteil, aber keine Bedingung.

[Infos zum Kursleiter](https://www.berlin.de/vhs-tempelhof-schoeneberg/fuer-teilnehmende/kursleitende/klemens-hauk-1177619.php)

Der Kurs findet online auf der Lernplattform [vhs.cloud](https://vhs-ts.de/vhscloud-info.html) statt. Zur Teilnahme benötigen Sie einen Kurscode, den Sie mit der Anmeldebestätigung erhalten.

Wir empfehlen die Teilnahme von einem Computer mit Headset und Kamera. Voraussetzung für die aktive Nutzung des Konferenztools sind aktuelle Browser-Versionen von Microsoft Edge und Google Chrome.

Dieser Kurs ist nach § 10, Abschnitt 5 des Berliner Bildungszeitgesetzes vom 5. Juli 2021 als Bildungszeit anerkannt.

### **TS521.700S-W-BZ Klemens Hauk**

3.-6.6.24, 36 UStd.

Mo-Do, 08.30-16.45 Uhr

Schöneberg, Online, vhs cloud

140,52 € (erm: 71,76 €)



---

## **Systemisches Coaching – Grundlegende Prinzipien und Techniken**

### **Bildungszeit**

Mit systemischem Coaching unterstützen Sie andere Menschen oder sich selbst dabei, eigene Lösungswege zu finden und eigene Entscheidungen zu treffen.

Im Kurs lernen Sie die wichtigsten systemischen Coachingfragen kennen. Sie erhalten Gelegenheit, das Gelernte in der Rolle eines Coachs miteinander auszuprobieren und einzuüben.

Bitte bringen Sie zum Üben Ihre eigenen Coachingthemen mit, z. B. zu treffende Entscheidungen oder als unklar empfundene Probleme.

Achtung: Nicht die ganz komplexen Lebensfragen, dafür ist im Kurs kein Raum!

Der Kurs ist kein Ersatz für eine Coachingausbildung. Die Inhalte können aber als 'Erste Hilfe' in Situationen genutzt werden, bei denen Ihr Gegenüber - oder Sie selbst - ein Coaching gut gebrauchen könnten.

Dieser Kurs ist nach § 10, Abschnitt 5 des Berliner Bildungszeitgesetzes vom 5. Juli 2021 als Bildungszeit im Sinne der beruflichen Weiterbildung anerkannt.

### **TS530.000S Ulrike Wolf**

29.-30.8.24, 16 UStd.

Do/Fr, 10.00-17.00 Uhr

Schöneberg, VHS, Barbarossaplatz 5, Raum 218

65,82 € (erm: 35,66 €)

---

## **Professionelles Projektmanagement mit MS Project**

### **Bildungszeit**

Für die Planung, Betreuung und Auswertung von Projekten, gleich welcher Größenordnung, ist Microsoft Project in vielen Bereichen das standardmäßig eingesetzte Programm. Es hilft, Projektaufgaben effizient zu planen und zu kontrollieren sowie bei der Projektarbeit, Zeitpläne und Finanzen zu steuern und zu überwachen.

Das Programm wird im kommerziellen Bereich, aber auch in Non-Profit-Organisationen eingesetzt.

Als notwendige Vorkenntnisse werden grundlegende PC-Kenntnisse benötigt.

Im Kurspreis enthalten ist ein ausführliches, gebundenes Skript, das am ersten Seminartag durch den Dozenten ausgegeben wird.

[Infos zum Kursleiter](https://www.berlin.de/vhs-tempelhof-schoeneberg/fuer-teilnehmende/kursleitende/uwe-hueller-1177664.php)

Dieser Kurs ist nach § 10, Abschnitt 5 des Berliner Bildungszeitgesetzes vom 5. Juli 2021 als Bildungszeit im Sinne der beruflichen Weiterbildung anerkannt.

### **TS534.020S-BZ Uwe Hüller**

20.-22.8.24, 24 UStd.

Di-Do, 09.00-16.00 Uhr

Schöneberg, VHS, Barbarossaplatz 5, Raum 219, PC-Raum

112,60 € (erm: 62,80 €)

---

## **Fit für die Ausbildereignungsprüfung (AEVO/AdA)**

### **Bildungszeit**

In diesem Intensivkurs werden den künftigen Ausbilderinnen und Ausbildern Kenntnisse zur Vorbereitung der AEVO-Prüfung vermittelt und Grundlagen für erforderliche Kompetenzen und die berufspädagogische Handlungsfähigkeit erarbeitet.

In der 1. Woche

geht es vor allem um die prüfungsrelevanten Handlungsfelder:

- Ausbildungsvoraussetzungen prüfen und Ausbildung planen
- Ausbildung vorbereiten
- bei der Einstellung von Auszubildenden mitwirken
- Ausbildung durchführen
- Ausbildung abschließen.

In der 2. Woche

steht die individuelle Vorbereitung auf die theoretische und auf die praktische Prüfung inkl. Konzepterstellung und Prüfungssimulation im Vordergrund.

[Infos zu Kursleiterin Gaby Sikorski](https://www.berlin.de/vhs-tempelhof-schoeneberg/fuer-teilnehmende/gaby-sikorski-1194773.php)

Bitte Lehrbücher mitbringen: "Kompaktwissen AEVO in vier Handlungsfeldern", Verlag Westermann (Schülerband 978-3-427-05045-2 und Übungsaufgaben mit Lösungen 978-3-427-05046-9)

Dieser Kurs ist nach § 10, Abschnitt 5 des Berliner Bildungszeitgesetzes vom 5. Juli 2021 als Bildungszeit im Sinne der beruflichen Weiterbildung anerkannt.

### **TS540.000S-BZ Gaby Sikorski; Sabrina Zill**

26.8.-6.9.24, 80 UStd.

2 x Mo-Fr, 09.30-16.15 Uhr

Schöneberg, VHS, Barbarossaplatz 5, Raum 219, PC-Raum

298,00 € (erm: 152,00 €)

---

## **Kreativ am PC**

### **Präsenzkurs**

Dieser Kurs richtet sich an Anwender\*innen, die ihre Grundkenntnisse am PC erweitern möchten. Themengebiete sind z.B. Verwenden von USB-Sticks, verbinden einer Digitalkamera oder eines Handys mit der Computerwelt.

Wir werden Bilder von der Kamera oder von einem Handy auf den Computer übertragen, betrachten, sortieren, drucken und weiterverwenden, z.B. in Texten, Flyer oder Karten einbinden. Mit dem Programm "Paint" können wir Bilder verändern und zur Versendung mit einer E-Mail vorbereiten. Durch die praktische Arbeit und durch die Vermittlung zahlreicher Praxistipps werden Sie sicher vielfältige und anspruchsvolle Ergebnisse selbständig erzielen.

[Infos zum Kursleiter](https://www.berlin.de/vhs-tempelhof-schoeneberg/fuer-teilnehmende/kursleitende/werner-fischer-1177579.php)

### **TS551.001S Werner L. Fischer**

1.-3.7.24, 12 UStd.

Mo-Mi, 14.00-17.15 Uhr

Lichtenrade, Alte Mälzerei, Steinstraße 41, VHS-Kursraum 2.12

46,30 € (erm: 25,90 €)

---

## Überblick und Sicherheit am LAPTOP oder WINDOWS-PC für Senior\*innen

Viele Funktionen sind Ihnen bei der PC-Arbeit vertraut, doch immer wieder tauchen Fragen oder unvorhergesehene Ereignisse auf, die Ihnen wenig oder gar nichts sagen.

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit den wichtigsten "Basics" eines Computers für Zuhause: Systematisch und kompetent - Sicherheit und Überblick gewinnen!

[Infos zum Kursleiter](https://www.berlin.de/vhs-tempelhof-schoeneberg/fuer-teilnehmende/kursleitende/werner-fischer-1177579.php)

### **TS551.002S Werner L. Fischer**

22.-24.7.24, 12 UStd.

Mo-Mi, 14.00-17.15 Uhr

Lichtenrade, Alte Mälzerei, Steinstraße 41, VHS-Kursraum 2.12

46,30 € (erm: 25,90 €)

---

## junge vhs: Tastaturschreiben am PC - Präsenzkurs in den Ferien

### **für Jugendliche zwischen 12 und 19 Jahren**

Flink mit 10 Fingern an der PC-Tastatur - ein Plus bei jeder Ausbildungsplatzbewerbung, an jedem Arbeits- oder Praktikumsplatz und evtl. auch beim Studium.

Lernziele: Einstieg in die Beherrschung der PC-Tastatur im 10-Finger-Tastaturschreiben. Nach Abschluss des Kurses soll ein Text fehlerfrei abgeschrieben werden können. (Für das erfolgreiche Bestehen einer Prüfung sind 800 Anschläge/10 Minuten das Minimum; eine Fehlerquote wird für das Bestehen berücksichtigt.)

Bitte Stifte und Notizheft mitbringen.

Bitte pünktlich zu Beginn erscheinen. Ein späterer Einstieg ist nicht möglich!

[Infos zur Kursleiterin](https://www.berlin.de/vhs-tempelhof-schoeneberg/fuer-teilnehmende/kursleitende/christel-swedan-1178021.php)

### **TS553.001S Christel Swedan**

26.-30.8.24, 20 UStd.

Mo-Fr, 10.00-13.15 Uhr

Schöneberg, VHS, Barbarossaplatz 5, Raum 119, PC-Raum

41,00 € (erm: 41,00 €)

---

## Grundlagen der Büroarbeit mit Word-Excel-Outlook

### Bildungszeit

Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen in den OFFICE-Programmen und ist sowohl für den Einstieg als auch für die Optimierung der Arbeit geeignet.

Der Kurs findet als PC-Kurs für WINDOWS statt.

Im Kurspreis enthalten ist ein ausführliches, gebundenes Skript, das am ersten Seminartag durch die Dozentin ausgegeben wird.

[Infos zur Kursleiterin](https://www.berlin.de/vhs-tempelhof-schoeneberg/fuer-teilnehmende/kursleitende/julia-schmidt-hueller-1237575.php)

Dieser Kurs ist nach § 10, Abschnitt 5 des Berliner Bildungszeitgesetzes vom 5. Juli 2021 als Bildungszeit im Sinne der beruflichen Weiterbildung anerkannt.

### **TS554.010S-BZ Julia Schmidt-Hüller**

8.-12.7.24, 40 UStd.

Mo-Fr, 09.00-16.00 Uhr

Lichtenrade, Alte Mälzerei, Steinstraße 41, VHS-Kursraum 2.12

149,00 € (erm: 81,00 €)

---

## Online-Kurs: JIMDO - Mit eigener Webseite die Reichweite steigern

### Bildungszeit

Eine eigene Homepage ist wie eine geschäftliche Visitenkarte, mit der man die eigene Reichweite steigern und sich so professionell präsentieren kann.

Moderne Baukastensysteme wie das von Jimdo bieten die Möglichkeit der unkomplizierten Erstellung eigener Websites ohne umfangreiche Programmierkenntnisse.

Das Design und die vielen Vorlagen können individuell angepasst und die eigenen Fotos, Texte samt Verlinkungen effektiv eingebunden werden, um die eigenen Dienstleistungen optimal online zu präsentieren.

Der Kurs bietet einen umfassenden Überblick über die vielfältigen Funktionen des Baukastensystems.

Im Kurs werden Sie die Gelegenheit haben, die vielfältigen Werkzeuge des Jimdo-Creator-Baukastensystems selbst auszuprobieren und die ersten Schritte mit der Gestaltung eigener Homepage anzugehen.

Der Kurs findet online auf der Lernplattform [vhs.cloud](https://vhs-ts.de/vhscloud-info.html) im **Konferenzraum<ZoomX>** statt. Zur Teilnahme benötigen Sie einen Kurscode, den Sie mit der Anmeldebestätigung erhalten.

Wir empfehlen die Teilnahme von einem Computer mit Headset und Kamera. Voraussetzung für die aktive Nutzung des Konferenztools sind aktuelle Browser-Versionen von Microsoft Edge und Google Chrome.

Dieser Kurs ist nach § 10, Abschnitt 5 des Berliner Bildungszeitgesetzes vom 5. Juli 2021 als Bildungszeit im Sinne der beruflichen Weiterbildung anerkannt.

### **TS554.312S-W Kamilla Nowicki**

8.6.24, 7 UStd.

Sa, 10.00-16.00 Uhr

Schöneberg, Online, vhs cloud

29,39 € (erm: 16,20 €)

---

## Online-Kurs: Digitale Kompetenzen – Aufgestellt für die Zukunft

Die rasante Entwicklung digitaler Technologien prägt zunehmend unsere Arbeitswelt und unseren Alltag. Um in einer immer digitaler werdenden Gesellschaft erfolgreich zu navigieren, sind digitale Kompetenzen unerlässlich. Dieser Kurs bietet eine umfassende Einführung in die wichtigsten Fähigkeiten und Konzepte, die für den Umgang mit den Herausforderungen und Chancen der digitalen Zukunft von Bedeutung sind. Sie erlangen digitale Kompetenzen für die Zukunft und wie Sie sich in einer digitalisierten Arbeitswelt weiterentwickeln können.

Inhalte:

- Effektive Nutzung von Betriebssystemen und grundlegende Computerfertigkeiten
- Sicher navigieren im Internet und effektive Nutzung von Suchmaschinen
- Verwalten und speichern von Dateien
- Anwenden von Grundlagen der Datenkompetenz und Datenanalyse
- Grundverständnis von künstlicher Intelligenz und maschinellem Lernen
- Professionelle E-Mail-Kommunikation und Nutzung von Tools zur Zusammenarbeit
- Angemessene Nutzung von sozialen Medien für berufliche und persönliche Zwecke
- Kenntnis der Grundlagen der Online-Sicherheit und Datenschutzbestimmungen

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

<https://www.berlin.de/vhs-tempelhof-schoeneberg/fuer-teilnehmende/kursleitende/silke-hahn-1330348.php>>Infos zur Kursleiterin</a>

Der Kurs findet online auf der Lernplattform [vhs.cloud](https://vhs-ts.de/vhscloud-info.html) statt. Zur Teilnahme benötigen Sie einen Kurscode, den Sie mit der Anmeldebestätigung erhalten.

Wir empfehlen die Teilnahme von einem Computer mit Headset und Kamera. Voraussetzung für die aktive Nutzung des Konferenztools sind aktuelle Browser-Versionen von Microsoft Edge und Google Chrome. Vorkenntnisse: solide PC-Kenntnisse und Affinität zu Daten.

### **TS557.001S-W Elisabeth Schwerdtner**

4.-18.6.24, 24 UStd.

3 x Di, 09.00-15.30 Uhr

Schöneberg, Online, vhs cloud; Schöneberg, VHS, Barbarossaplatz 5, Raum 218

93,48 € (erm: 48,24 €)

---

## **Fotobearbeitung mit GIMP - Grundkurs**

### **Kreatives Arbeiten mit freier Software - Bildungszeit**

Wenn Sie digital fotografieren, ob mit Ihrem Smartphone oder einer Digitalkamera, dann möchten Sie sicher aus Ihren Fotos mehr herausholen, sie optimieren, manipulieren oder kreativ damit umgehen und phantasievolle Composings daraus herstellen. Mit einfachen Apps kommen Sie damit nicht weit, denn diese bieten nur eingeschränkte Bearbeitungsmöglichkeiten.

GIMP dagegen ist ein sehr leistungsfähiges Bildbearbeitungs- und Grafikprogramm mit deutschsprachiger Benutzeroberfläche, das alles kann, was für die Bildbearbeitung nötig ist. Damit realisieren Sie jede Kreatividee mit echten Profi-Werkzeugen.

Und das Beste: GIMP ist Open Source Software und daher kosten- und lizenzfrei für Windows, Mac und Linux downloadbar: [www.gimp.org](http://www.gimp.org)

Seminarthemen:

- Verändern von Bildgröße und Auflösung
- Bildoptimierung für Prints und Internet
- Fotos entzerren, gerade ausrichten und zuschneiden
- Optimierungen von Kontrast, Tonwerten (hell/dunkel) und Farben mit Profi-Werkzeugen
- konkrete Bildbereiche auswählen und bearbeiten
- störende Bilddetails beseitigen
- Einsatz von Malwerkzeugen, Pinselspitzen, Farben und Füllungen
- komfortable Bildbearbeitung mittels Ebenen-Technik
- Einfügen von Text in Fotos
- Anwendung von Filtern
- Umgang mit Dateiformaten
- richtiges Speichern und Verwalten von Bildern.

Voraussetzung:

Grundkenntnisse EDV, Umgang mit Dateien, Ordnern und Fenstertechnik in Windows, Linux oder Mac OS.

Bitte mitbringen:

USB-Stick oder externe Festplatte, eigene Fotos zum Bearbeiten

Georg Hornung ist Autor des vergriffenen GIMP 2.8 Praxisbuches. Sein Kurs führt anhand vieler praktischer Übungen und Beispiele in die Techniken der Nachbearbeitung von Digitalfotos und in die Grundlagen grafischer Bildbearbeitung ein. Die Teilnehmenden lernen dabei die Arbeitsoberfläche und die verschiedenen Funktionen und Werkzeuge des Programms kennen und selbständig einzusetzen.

<https://www.berlin.de/vhs-tempelhof-schoeneberg/fuer-teilnehmende/kursleitende/georg-hornung-1177653.php> Infos zum Kursleiter

Dieser Kurs ist nach § 10, Abschnitt 5 des Berliner Bildungszeitgesetzes vom 5. Juli 2021 als Bildungszeit im Sinne der beruflichen Weiterbildung anerkannt.

### **TS560.002S-BZ Georg Hornung**

5.-9.8.24, 30 UStd.

Mo-Fr, 09.00-14.15 Uhr

Schöneberg, VHS, Barbarossaplatz 5, Raum 119, PC-Raum

127,50 € (erm: 65,25 €)

---

## **Adobe Illustrator CC: Von den ersten Schritten bis zur Animation**

### **Das Vektorgrafikprogramm von Adobe**

Sie wollen anspruchsvolle Grafiken, Illustrationen und Logos erzeugen und diese vielleicht auch mit kleinen Animationen ergänzen?

Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig!

Der Kurs richtet sich an Interessierte, die noch keine oder kaum Erfahrung mit Vektorgrafik haben, werden nicht nur grundlegende Funktionen des Grafikprogramms Illustrator behandelt.

Inhalte:

- Einführung in Arbeitsoberfläche, Menüs, Bedienfelder und Werkzeuge
- mit Pfadwerkzeugen zeichnen, transformieren und editieren
- Farben, Verläufe, Transparenzen und Muster
- Flächen, Konturen, Schnittmasken, Text, Texteffekte und Ebenen
- Vektorgrafiken animieren mit Adobe Animate

In praktischen Übungen werden Möglichkeiten der Herstellung und Bearbeitung von Grafiken, Illustrationen und Logos zur Anwendung in den Bereichen Druck und Web gezeigt und die Teilnehmenden befähigt, am Ende des Kurses komplexe Grafiken anzufertigen, für die Ausgabe zu optimieren sowie bei Bedarf zu animieren.

Bitte einen USB-Stick (mindestens 4 GB) mitbringen.

Voraussetzung sind gute Grundkenntnisse PC oder Mac.

Grundkenntnisse der digitalen Bildbearbeitung sind von Vorteil aber nicht zwingend notwendig.

TIPP:

Kursteilnehmende im Bereich Beruf/EDV, Fotografie/Videobearbeitung erhalten beim Kauf der Adobe Creative Cloud bis zu 67% Bildungsrabatt. Detaillierte Informationen:

[www.cobra-shop.de/8843-Adobe-Creative-Cloud-f%C3%BCr-vhs-Kursteilnehmer](http://www.cobra-shop.de/8843-Adobe-Creative-Cloud-f%C3%BCr-vhs-Kursteilnehmer)

### **TS561.100S Ehrenfried Hentschel**

3.-14.6.24, 24 UStd.

2 x Mo/Mi/Fr, 18.00-21.15 Uhr

Schöneberg, VHS, Barbarossaplatz 5, Raum 119, PC-Raum

102,60 € (erm: 52,80 €)

---

### **3D-Gestaltung mit Blender - Grundkurs**

Sie möchten Objekte aus Natur oder Technik oder für fantasiereiche 3D-Welten und Spiele modellieren und animieren? All das ist mit der Open-Source-Software Blender möglich, denn Blender zählt zu den leistungsfähigsten professionellen Programmen in der 3D-Visualisierung.

Der Kurs ist auch interessant für alle, die bisher nur mit älteren Versionen von Blender gearbeitet haben.

Schwerpunkte:

- Arbeitsoberfläche und Bedienkonzept von Blender
- in den Viewports navigieren
- grundlegende Werkzeuge und Techniken der Modellierung
- die richtige Beleuchtung der Szene festlegen
- den Oberflächen der 3D-Objekte Strukturen zuweisen
- UV-Mapping
- Animation und Zeitleiste
- Bildkomposition und virtuelle Kameras ausrichten, Szenen rendern

In gemeinsamen, aufeinander aufbauenden Übungen werden die wichtigsten Grundkenntnisse vermittelt. Das Gelernte wird stetig erweitert und die Teilnehmenden so befähigt, eigene 3D-Projekte umzusetzen.

Voraussetzung sind gute Anwenderkenntnisse PC oder Mac oder Linux.

### **TS561.300S Ehrenfried Hentschel**

24.6.-10.7.24, 32 UStd.

3 x Mo/Mi, 18.00-21.15 Uhr; 2 x Fr, 18.00-21.15 Uhr

Schöneberg, VHS, Barbarossaplatz 5, Raum 219, PC-Raum

135,80 € (erm: 69,40 €)



---

## **Design-Grundlagen: Farben, Formen, Komposition, Typografie**

### **Affinity/Adobe - Bildungszeit**

Sie möchten für Ihre Firma oder privat ein einfaches grafisches Produkt (z.B. Postkarte, Flyer, Plakat) gestalten, haben aber keine Ahnung, wie Sie vorgehen müssen und auf was Sie achten sollen?

In diesem Kurs bekommen sie einen Einblick in die gestalterischen Grundlagen und schulen Ihre gestalterischen Fähigkeiten mithilfe von Übungen:

- Analoge Übungen: Bleistiftskizzen
- Digitale Übungen: Affinity Photo/Designer (Anwendungen sind auf Adobe Photoshop/Illustrator übertragbar)

Kursinhalte:

- Formate für den Druck und digitale Medien
- Visuelle Wahrnehmung, Gestaltgesetze, gute Form
- Bildgestaltung, Komposition, Bildbearbeitung
- Farbe, Farbräume, Farbwahl, Anwendung in den Medien
- Typografie, Schriften auf dem Computer installieren, Lesbarkeit, Schriftmischung
- Ausgabe für den Druck und digitale Medien, Dateiformate

Voraussetzung:

- Kenntnisse des Betriebssystems Windows und/oder MacOS
- routinierter Umgang mit der Maus

Bitte mitbringen: Bleistift, Radiergummi, Anspitzer, Lineal, Zirkel, weißes Papier (DIN A4), Externe Festplatte oder Stick (mind. 1 GB Speicher)

[Infos zur Kursleiterin](https://www.berlin.de/vhs-tempelhof-schoeneberg/fuer-teilnehmende/kursleitende/mirjam-zimmerli-1178049.php)

Dieser Kurs ist nach § 10, Abschnitt 5 des Berliner Bildungszeitgesetzes vom 5. Juli 2021 als Bildungszeit im Sinne der beruflichen Weiterbildung anerkannt.

### **TS562.200S-BZ Mirjam Zimmerli**

22.-26.7.24, 40 UStd.

Mo-Fr, 09.30-16.00 Uhr

Schöneberg, VHS, Barbarossaplatz 5, Raum 119, PC-Raum

169,00 € (erm: 86,00 €)

---

## Data Science Summer School

### Bildungszeit

Die digitale Revolution hat die Art und Weise wie wir arbeiten und leben grundlegend verändert. Aktuelle Trends wie Digitalisierung, E-Commerce und Social Media haben eine Datenflut erzeugt, die Unternehmen als entscheidenden Faktor für ihren Erfolg nutzen. Diese Daten werden oft als der „Rohstoff des 21. Jahrhunderts“ betrachtet. Besonders die Entwicklung der generativen Künstlichen Intelligenz hat neue Möglichkeiten eröffnet, aus großen Datenmengen innovativ Nutzen zu ziehen, sei es durch die Erstellung automatisierter Inhalte oder die Optimierung von Geschäftsprozessen.

Unser Kurs „Data Science Summer School“ ist speziell darauf ausgelegt, Ihnen nicht nur die grundlegenden Techniken der Datenanalyse nahezubringen, sondern auch einen Einblick in die revolutionäre Welt der generativen KI zu geben. Diese Technologien transformieren Branchen über Nacht und eröffnen neue Horizonte für das Business Intelligence, Marketing, CRM und viele andere Bereiche.

Kursinhalte:

#### **Montag: Einführung in Data Science**

- Was ist Data Science? Überblick und Schlüsselkonzepte.
- Einführung in Data Mining: Verständnis der Prozesse und Werkzeuge.

#### **Dienstag: Datenanalyse in der Praxis**

- Praktische Einführung in die Datenanalyse: Methoden der explorativen Datenanalyse.
- Anwendungsfälle aus verschiedenen Branchen: Wie Datenanalyse branchenübergreifend genutzt wird.

#### **Mittwoch: Maschinelles Lernen und Vorhersagemodelle**

- Grundlagen von Machine Learning: Algorithmen und deren Anwendungen.
- Neuronale Netze: Grundkonzepte und Anwendungsbeispiele.

#### **Donnerstag: Generative KI und ihre Anwendungsfelder**

- Einführung in generative KI: Was ist das und wie funktioniert es?
- Praktische Anwendungen der generativen KI in der Datenwissenschaft, inklusive Beispiele und Fallstudien.

#### **Freitag: Kommunikation und Storytelling mit Daten**

- Fortgeschrittene Techniken der Datenpräsentation: Wie man Daten visuell ansprechend und informativ darstellt.
- Storytelling mit Daten: Konzepte und Techniken, um Datenanalysen effektiv zu kommunizieren.
- Workshop: Entwickeln Sie Ihre eigene Datenstory anhand eines Fallbeispiels.

Sie erhalten einen umfassenden Einblick in die zentralen Analysetechniken der Data Science und Machine Learning (Montag - Donnerstag) und erlernen zudem, mit Daten effektiv und überzeugend zu kommunizieren (Freitag). Praktische Übungen und Fallstudien am PC ermöglichen Ihnen, die erlernten Fähigkeiten sofort umzusetzen. Am Ende dieses Kurses verfügen Sie nicht nur über theoretisches Wissen, sondern auch über praktische Fähigkeiten, die Sie direkt in Ihrem beruflichen Umfeld anwenden können.

Entdecken Sie die transformative Kraft der Datenanalyse und erweitern Sie Ihre beruflichen Fähigkeiten in einem der zukunftsreichsten Berufsfelder.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ein Verständnis für die Macht der Daten entwickeln und lernen möchten, wie moderne Data Science praktisch angewendet wird, unabhängig davon ob Sie Einsteiger oder Fortgeschrittene sind. Erwerben Sie die Fähigkeiten, um in diesem dynamischen Feld erfolgreich zu sein.

Vorkenntnisse: Für die Teilnahme an diesem Kurs sind grundlegende Computerfähigkeiten erforderlich. Zudem sollten Sie ein Interesse an Daten und deren Analyse mitbringen.

### **TS571.001S-BZ Thomas Hübsch**

24.-28.6.24, 30 UStd.

Mo-Fr, 10.00-15.00 Uhr

Schöneberg, VHS, Barbarossaplatz 5, Raum 219, PC-Raum

127,50 € (erm: 65,25 €)

---

## Online-Kurs: Data Analysis with Python

### After Work Online Sessions - in English

Der Kurs wird in Englisch durchgeführt.

Data analysis provides insights that enable informed decision-making. In today's complex business environment, decisions need to be based on facts and trends rather than only domain knowledge.

It has wide applications in the field of Marketing, Business Intelligence, Risk Management. Tech companies heavily rely on data analysis for user behavior analysis, personalized recommendations, and improving algorithms.

Module 1: Introduction to Data Analysis with Python.

Module 2: Exploratory Data Analysis (EDA) and Visualization with Dashboard.

Module 3: E-Commerce Data Analysis.

The instructor will guide step by step into the topics.

[Infos zum Kursleiter](https://www.shekharriswas.com)

The course takes place online on the learning platform [vhs.cloud](https://vhs-ts.de/vhscloud-info.html).

To participate you need a course code, which you will receive with the registration confirmation.

We recommend participating from a computer with a headset and camera. Current browser versions of Microsoft Edge and Google Chrome are required to actively use the conference tool.

### **TS571.001S-W Shekhar Biswas**

2.-11.7.24, 8 UStd.

2 x Di/Do, 17.30-19.00 Uhr

Schöneberg, Online, vhs cloud

33,16 € (erm: 18,08 €)

---

## Relationship-Marketing - Die Kunst des bleibenden Eindrucks

### Nachhaltig vernetzen

In einer Zeit, in der alles flüchtig scheint, setzen wir auf Beziehungen, die Bestand haben. In diesem Kurs entdecken wir gemeinsam, wie tiefe Verbindungen das Geschäft von morgen prägen.

#### <b>Nachhaltige Kundenbeziehungen:</b>

Mehr als nur ein Trend-Entdecken Sie, wie echte Wertschätzung und Vertrauen die Basis für Geschäftsbeziehungen bilden, die über den Moment hinausgehen.

#### <b>Klare Kommunikation:</b>

Ehrlich, direkt, verständlich - Lernen Sie, mit Ihren Kunden auf eine Art und Weise zu sprechen, die Klarheit schafft und echten Dialog fördert.

#### <b>Zukunftsfähiges Targeting:</b>

Verstehen, wer Ihre Kunden morgen sind-

Sie bekomme die Tools an die Hand, um Ihre Zielgruppe nicht nur heute zu verstehen, sondern auch deren Entwicklung zu verstehen.

#### <b>Loyalität, die wächst:</b>

Kundenbindung, die trägt- Erarbeiten Sie Strategien, die Ihre Kunden nicht nur heute begeistern, sondern auch in Zukunft an Ihre Marke binden.

Wir gehen den Fragen nach, wie wir in einer schnelllebigen Welt beständige Beziehungen schaffen und was Kunden wirklich von Unternehmen erwarten. Gemeinsam entwickeln wir Ansätze, die nicht nur kurzfristige Erfolge versprechen, sondern Ihre Marke langfristig und nachhaltig stärken. Bereit für echte Beziehungen in einer digitalen Welt? Lassen Sie uns zusammen die Weichen für die Zukunft stellen.

Workshop-Agenda:

1. Einführung in Relationship Marketing
2. Bausteine nachhaltiger Kundenbeziehungen
3. Kommunikation, die verbindet
5. Aufbau von Loyalität und Vertrauen
6. Kreative Content-Strategien und Storytelling
7. Erstellen eines individuellen Action-Plans
9. Zusammenfassung und Ausblick

Im Kurspreis enthalten ist ein ausführliches, gebundenes Skript, das am ersten Seminartag durch die Dozentin ausgegeben wird.

<a href="https://www.berlin.de/vhs-tempelhof-schoeneberg/fuer-teilnehmende/kursleitende/isabelle-herz-1341474.php">Infos zur Kursleiterin</a>

Dieser Kurs ist nach § 10, Abschnitt 5 des Berliner Bildungszeitgesetzes vom 5. Juli 2021 als Bildungszeit anerkannt.

### **TS573.201S-BZ Isabelle Herz**

19.-21.8.24, 30 UStd.

Mo-Mi, 10.00-15.30 Uhr

Schöneberg, VHS, Barbarossaplatz 5, Raum 218

139,50 € (erm: 77,25 €)

---

## Smartphone /Tablet für Senior\*innen - die ersten Schritte

Schritt für Schritt lernen Sie in diesem Einführungskurs die Oberfläche Ihres Smartphones/Tablets zu verstehen und lernen dabei die Grundbedienung anhand vieler praktischer Übungen kennen.

Es werden u.a. folgende Themen behandelt:

- Telefonieren und SMS schreiben
- Kontakte erstellen
- Uhr und Kalender bedienen
- Notizen schreiben
- erster Umgang mit der Kamera
- QR-Codes
- mobile Daten und WLAN
- Maps und Internet

Bitte bringen Sie Ihr eingerichtetes und aufgeladenes Smartphone oder Tablet mit.

[Infos zur Kursleiterin](https://www.berlin.de/vhs-tempelhof-schoeneberg/fuer-teilnehmende/kursleitende/annette-kilian-klass-1199327.php)

### **TS581.001S Annette Kilian-Klass**

20.-29.8.24, 12 UStd.

2 x Di/Do, 14.30-17.00 Uhr

Lichtenrade, Alte Mälzerei, Steinstraße 41, VHS-Kursraum 2.12

39,24 € (erm: 21,12 €)

### **TS581.002-S Annette Kilian-Klass**

15.7.-5.8.24, 12 UStd.

4 x Mo, 14.30-17.15 Uhr

Lichtenrade, Alte Mälzerei, Steinstraße 41, VHS-Kursraum 2.12/ 2.14

39,24 € (erm: 21,12 €)

---

## Smartphone /Tablet für Senior\*innen - die zweiten Schritte

Sie haben bereits erste Erfahrungen mit einem Smartphone oder Tablet (Android-System) gemacht und wollen weitere Möglichkeiten kennenlernen. Nach einer kurzen Wiederholung der Grundbedienung werden, neben nützlichen Tipps, folgende Themen behandelt:

- Apps installieren, verwalten und entfernen
- Anpassen von Grundeinstellungen
- Umgang mit E-Mails und Messenger-Diensten (z.B. WhatsApp oder Signal)

Vorkenntnisse: Grundbedienung von Smartphone/Tablet

Bitte bringen Sie Ihr eingerichtetes und aufgeladenes Smartphone oder Tablet mit.

[Infos zur Kursleiterin](https://www.berlin.de/vhs-tempelhof-schoeneberg/fuer-teilnehmende/kursleitende/annette-kilian-klass-1199327.php)

### **TS581.011S Annette Kilian-Klass**

2.-11.7.24, 12 UStd.

2 x Di/Do, 14.30-17.00 Uhr

Schöneberg, VHS, Barbarossaplatz 5, Raum 218

39,24 € (erm: 21,12 €)

### **TS581.012S Annette Kilian-Klass**

16.-25.7.24, 12 UStd.

2 x Di/Do, 14.30-17.00 Uhr

Lichtenrade, Alte Mälzerei, Steinstraße 41, VHS-Kursraum 2.10

39,24 € (erm: 21,12 €)

---

### **3D Druck Basics: Kreatives Gestalten für alle Bedarfe**

#### **Workshop - Bildungszeit**

Hey, ich bin Chris - ein kreativer Kopf mit jahrelanger Erfahrung. Willkommen bei "3D-Druck Basics", meinem Kurs für alle ab 16 Jahren, die die Welt des 3D-Drucks erkunden möchten.

Lass uns gemeinsam die Grundlagen von 3D-Druckern, Slicing-Software und den ersten Schritten im CAD-Programm entdecken. Tauche ein in die grenzenlosen Möglichkeiten des 3D-Drucks, von kreativer Gestaltung bis hin zur praktischen Anwendung.

Repariere Gegenstände, erschaffe einzigartige Kunstwerke und werde Teil einer inspirierenden Community. Bist du bereit, deine kreativen Ideen in die dritte Dimension zu bringen?

Dann begleite mich bei "3D-Druck Basics"!

Dieser Kurs ist nach § 10, Abschnitt 5 des Berliner Bildungszeitgesetzes vom 5. Juli 2021 als Bildungszeit im Sinne der beruflichen Weiterbildung anerkannt.

#### **TS583.001S-BZ Christian Müller**

17.-19.7.24, 24 UStd.

Mi-Fr, 10.00-17.00 Uhr

Schöneberg, VHS, Barbarossaplatz 5, Raum 119, PC-Raum

94,60 € (erm: 53,80 €)

---

### **Einführung in die Programmierung mit SQL**

#### **Bildungszeit gemäß Berliner Bildungszeitgesetz v. 5.7.2021**

Die Abkürzung SQL (Structured Query Language) steht für eine Programmiersprache, mit der die Inhalte von relationalen Datenbanken strukturiert sowie die darin enthaltenen Daten abgefragt und bearbeitet werden können.

SQL ist in fast allen Bereichen zu finden, in denen Daten in Datenbanken verwaltet werden. Beispielsweise besitzen Zahlungsverarbeitungs-Apps auf dem Handy Schnittstellen zu Datenbanken. Von Benutzer\*innen ausgelöste Finanztransaktionen verwenden SQL im Hintergrund, um die Finanzdaten in den Datenbanken anzupassen. Mit den SQL-Funktionen können Sie zahlreiche Informationen auslesen, zusammenfassen oder auch verändern wie z.B. „Welcher Anteil des Kundenkreises meines Unternehmens wohnt in Berlin?“

Oder anders gesagt: Wer mit Datenbanken arbeitet, kommt an SQL nicht vorbei.

Befinden Sie sich in einer Orientierungsphase und möchten herausfinden, ob ein technisch orientiertes Studium für Sie geeignet ist?

Möchten Sie ausprobieren, ob Sie Spaß am Programmieren haben?

Oder wollen Sie einfach Ihr logisches Denkvermögen ausbauen?

Dann ist dieser Kurs genau der richtige für Sie: Anhand einfacher Übungen erlangen Sie grundlegende Kenntnisse im Umgang mit SQL.

Voraussetzungen: gute Windowsgrundlagen (Dateimanagement).

[Infos zur Kursleiterin](https://www.berlin.de/vhs-tempelhof-schoeneberg/fuer-teilnehmende/kursleitende/sandra-jankrift-1286637.php)

#### **TS585.101S Sandra Jankrift**

21.-23.6.24, 18 UStd.

Fr, 21.06., 17.30-20.00 Uhr; Sa/So, 10.00-16.15 Uhr

Schöneberg, VHS, Barbarossaplatz 5, Raum 119, PC-Raum

77,70 € (erm: 40,35 €)

---

### Online-Grundlagenkurs: Python III - Arbeiten mit Dateien

Im zweiten Teil haben wir uns intensiv mit Datentypen beschäftigt, um Listen zu erstellen und zu bearbeiten. In Python III beschäftigen wir uns damit, Listen in Dateien zu speichern und wieder einzulesen. Dadurch werden die Daten dauerhaft verfügbar.

In diesem Modul beschäftigen wir uns auch mit den verschiedenen Datenformaten, wie z.B. json, csv oder pdf etc.. Ein zweiter Schwerpunkt ist die Modularisierung von Programmen und das Arbeiten mit Bibliotheken.

Ziel des Kurses ist es, verschiedene Techniken im Umgang mit Dateien zu erlernen. Dazu gehört nicht nur das Lesen und Schreiben, sondern auch die fehlertolerante Programmierung. Wie verhält sich das Programm, wenn man z.B. eine Datei öffnen möchte, die gar nicht existiert?

Außerdem lernen Sie, wie Programme modularisiert, also in einzelne Teilpakete aufgeteilt, werden können. Weiterhin werden die Kenntnisse der objektorientierten Programmierung vertieft, insbesondere das Thema Vererbung.

Angeboten werden 10 aufeinander aufbauende Kursmodule.

Voraussetzungen: den Inhalten von Python Grundlagen I + II entsprechende Kenntnisse.

Der Kurs findet online auf der Lernplattform [vhs.cloud](https://vhs-ts.de/vhscloud-info.html) statt. Zur Teilnahme benötigen Sie einen Kurscode, den Sie mit der Anmeldebestätigung erhalten.

Wir empfehlen die Teilnahme von einem Computer mit Headset und Kamera. Voraussetzung für die aktive Nutzung des Konferenztools sind aktuelle Browser-Versionen von Microsoft Edge und Google Chrome.

#### **TS585.203S-W Siegmair Vogel**

3.-17.6.24, 20 UStd.

3 x Mo, 17.30-20.45 Uhr; 2 x Mi, 17.30-20.45 Uhr

Schöneberg, Online, vhs cloud

78,40 € (erm: 40,70 €)

---

### Online-Grundlagenkurs: Python IV - Klassen und Vererbung

Das Modul IV vermittelt vertiefte Grundlagen der objektorientierten Programmierung (OOP).

Inhalte:

- Klassen- und Instanzen-Attribute
- Properties
- Methoden
- Vererbung
- Erstellen der Menüstruktur in einer Terminalanwendung mit Python Library Curses

Mit Curses lassen sich elegante Menues programmieren, die unter Windows, aber auch unter Linux und macOS im Terminal lauffähig sind.

Angeboten werden 10 aufeinander aufbauende Kursmodule.

Voraussetzungen: den Inhalten von Python Grundlagen I - III entsprechende Kenntnisse.

Der Kurs findet online auf der Lernplattform [vhs.cloud](https://vhs-ts.de/vhscloud-info.html) statt. Zur Teilnahme benötigen Sie einen Kurscode, den Sie mit der Anmeldebestätigung erhalten.

Wir empfehlen die Teilnahme von einem Computer mit Headset und Kamera. Voraussetzung für die aktive Nutzung des Konferenztools sind aktuelle Browser-Versionen von Microsoft Edge und Google Chrome.

#### **TS585.204S-W Siegmair Vogel**

24.6.-8.7.24, 20 UStd.

3 x Mo, 17.30-20.45 Uhr; 2 x Mi, 17.30-20.45 Uhr

Schöneberg, Online, vhs cloud

78,40 € (erm: 40,70 €)

---

## Online-Grundlagenkurs: Python V - Grafische Benutzeroberflächen

Nachdem in den Modulen I-IV grundlegende Programmier Techniken erlernt wurden, beschäftigen wir uns im fünften Modul mit sogenannten GUIs, also grafischen Benutzeroberflächen im Windows-Stil.

Mit Hilfe der Bibliothek „Tkinter“ ist es mit Python möglich, Programme mit einer grafischen Benutzeroberfläche zu erstellen. Diese Programme und GUIs können sowohl unter Windows als auch unter Mac OS oder Linux verwendet werden.

Ziel dieses Kurses ist es, die in Kurs III erlernten Dateitechniken mit einer grafischen Benutzeroberfläche zu erweitern.

Angeboten werden 10 aufeinander aufbauende Kursmodule.

Voraussetzung ist die Teilnahme zumindest an den Kursen Python III und IV, da das Modul V direkt an deren Inhalte anknüpft.

Der Kurs findet online auf der Lernplattform [vhs.cloud](https://vhs-ts.de/vhscloud-info.html) statt. Zur Teilnahme benötigen Sie einen Kurscode, den Sie mit der Anmeldebestätigung erhalten.

Wir empfehlen die Teilnahme von einem Computer mit Headset und Kamera. Voraussetzung für die aktive Nutzung des Konferenztools sind aktuelle Browser-Versionen von Microsoft Edge und Google Chrome.

### **TS585.205S-W Siegmар Vogel**

15.-29.7.24, 20 UStd.

3 x Mo, 17.30-20.45 Uhr; 2 x Mi, 17.30-20.45 Uhr

Schöneberg, Online, vhs cloud

78,40 € (erm: 40,70 €)



---

## **Robotik Grundlagen I + II - Microcontroller Programmierung in C/C++**

### **Bildungszeit**

Mikroprozessoren (Microcontroller) finden sich heute in allen elektronischen Geräten. Mit Sensoren können sie ihre Umgebung erfassen. Temperatur-, Geräusch-, Bewegungs-, Geschwindigkeits- oder Beschleunigungsmessungen sind hierbei nur einige Beispiele aus einer Vielzahl von technischen Möglichkeiten. Der Kurs begleitet Sie in diese Welt.

Der Kurs Robotik ist als Einsteigerkurs für Informatik-Interessierte konzipiert. Angeboten werden 10 aufeinander aufbauende Kursmodule. Ziel ist die Vermittlung solider Grundkenntnisse in Informatik, Elektronik und Robotik. <b>Programmierkenntnisse werden im Einstiegskurs nicht vorausgesetzt, wichtig ist das Interesse an Informatik und Technik.</b>

Angefangen mit dem Erlernen der Programmiersprache C/C++ werden in den Folgekursen kleinere und später auch größere Projekte realisiert (Zusammenbauen, programmieren und testen, wie z.B. Leuchtdiode blinken lassen, Abstandsmessungen, Lichtschranke, Temperatur messen, einen Motor steuern, Funkübertragung und vieles mehr). In diesem Kurs verwenden wir die weit verbreitete Microcontroller Plattform ARDUINO. Material kann beim Kursleiter erworben oder selbst mitgebracht werden.

Robotik I gliedert sich in einen theoretischen und einen praktischen Teil, in dem einfache Anwendungen programmiert werden. Der Schwerpunkt im ersten Modul wird der Einstieg in die Entwicklungsumgebung (IDE), der Programmiersprache C/C++ und dem Aufbau des Microcontrollers sein.

Am Beispiel der bekannten Arduino Mikrocontroller Plattform lernen Sie die Entwicklungsumgebung und die Programmiersprache C und C++ kennen. Es lassen sich eine Vielzahl von Projekten realisieren: Messen, Steuern, Regeln - einfache Steuerung, Hausautomatisierung und mit Peripherie kommunizieren (z.B. mittels Bluetooth).

Das zweite Modul ist Operatoren, If-Statement, Loops und elektrische Komponenten gewidmet. Wir beschäftigen uns mit elektrischen Bauelementen, wie z.B. Widerständen, Dioden, Kondensatoren.

Parallel werden die C/C++ Kenntnisse um das Thema Operatoren, If-Statement, Loops erweitert.

Bringen Sie gern Ihr eigenes Notebook mit, falls Sie mit der dazugehörigen Arduino Programmierumgebung direkt zu Hause weiterarbeiten können, andernfalls steht Ihnen ein Arbeitsplatz-PC zur Verfügung.

Dieser Kurs ist nach § 10, Abschnitt 5 des Berliner Bildungszeitgesetzes vom 5. Juli 2021 als Bildungszeit im Sinne der beruflichen Weiterbildung anerkannt.

### **TS585.301S-BZ Siegmund Vogel**

5.-9.8.24, 40 UStd.

Mo-Fr, 09.00-16.00 Uhr

Schöneberg, Rathaus Schöneberg, John-F.-Kennedy-Platz, Raum 042, PC-Raum

169,00 € (erm: 86,00 €)

---

## **Einführung in das Programmieren mit Git I: Versionskontroll-System**

### **Bildungszeit gemäß Berliner Bildungszeitgesetz v. 5.7.2021**

Wer schon einmal im Team oder aber auch alleine an einem größeren Softwareprojekt gearbeitet hat, der weiß wie schwer es ist, einzelne Teilaufgaben zu koordinieren, um sie zu einem Ganzen zusammenzufügen. Versionskontroll-Systeme dienen hierbei als Werkzeug um die Softwareentwicklung zu verwalten.

In fast allen größeren Softwareprojekten wird mit Versionskontroll-Systemen gearbeitet. Git ist das meist genutzte System und findet sich in vielen Anwendungen wie GitHub, GitLab, GitExtensions wieder.

Versionskontroll-Systeme helfen dabei, einen Überblick über die Projekte zu behalten. Das System behält sämtliche Dateien im Auge und erfasst alle Änderungen, die im Code durchgeführt werden. So hat man die Möglichkeit, Änderungen in den Dateien und die unterschiedlichen Versionenstände zu vergleichen, zusammenführen oder Änderungen rückgängig machen.

<b>Grundkenntnisse in Git sind Voraussetzung für jede moderne Softwareentwicklung und unablässig bei Teamprojekten.</b> Der Kurs vermittelt Grundkenntnisse in Git und zeigt die Vorgehensweise an Hand einfacher Beispiele.

### **TS585.401S Siegmur Vogel**

5.-7.7.24, 20 UStd.

Fr, 05.07., 18.00-21.15 Uhr; Sa/So, 10.00-17.00 Uhr

Schöneberg, VHS, Barbarossaplatz 5, Raum 119, PC-Raum

86,00 € (erm: 44,50 €)

---

## **Einführung in das Programmieren mit Git II: Git-Strategien**

<b>Grundkenntnisse in Git sind Voraussetzung für jede moderne Softwareentwicklung und unablässig bei Teamprojekten.</b> Der Kurs vermittelt erweiterte Grundkenntnisse in Git und zeigt verschiedene Strategien zum Einsatz von Git.

Die Teilnahme an Git I ist Voraussetzung zur für diesen Kurs.

### **TS585.402S Siegmur Vogel**

12.-14.7.24, 20 UStd.

Fr, 12.07., 18.00-21.15 Uhr; Sa/So, 10.00-17.00 Uhr

Schöneberg, VHS, Barbarossaplatz 5, Raum 119, PC-Raum

86,00 € (erm: 44,50 €)

---

## Bildschirmzeit von Kindern regulieren - so schaffen Sie es

### Praxisreihe: Medienpädagogik für Eltern (Blended-Learning-Kurs)

In einer Welt voller digitaler Ablenkungen ist es für Sie als Eltern eine Herausforderung, die Bildschirmzeit ihrer Kinder sinnvoll zu managen. Dieser Kurs bietet einen ganzheitlichen Ansatz, das Bewusstsein für die Bedeutung einer ausgewogenen Bildschirmnutzung zu schärfen.

Durch interaktive Module, Diskussionen und direkte Einstellung auf den Geräten erfahren Sie, wie Sie das Smartphone-Drama stoppen und die Kontrolle über die Bildschirmzeit behalten können.

Sie werden verstehen, warum es Ihrem Kind schwerfällt, das Handy wegzulegen. Sie erlernen 12 wirkungsvolle Strategien, um die Bildschirmzeit Ihres Kindes zu managen und eine ausgewogene Nutzung zu fördern.

<b>Teil 1 Online:</b>

Strategievermittlung im interaktiven Workshop

<b>Teil 2 Live vor Ort:</b>

Bildschirmzeit auf Geräten der Kinder einstellen, Vermittlung von wichtigen Sicherheitseinstellungen, Raum für Diskussion und Beratung.

<a href="https://www.berlin.de/vhs-tempelhof-schoeneberg/fuer-teilnehmende/kursleitende/jana-unterberg-1417614.php">Weitere Infos zur Kursleiterin</a>

Der erste Kurstermin findet online auf der Lernplattform <a href="https://vhs-ts.de/vhscloud-info.html">vhs.cloud</a> statt. Zur Teilnahme benötigen Sie einen Kurscode, den Sie mit der Anmeldebestätigung erhalten.

Wir empfehlen die Teilnahme von einem Computer mit Headset und Kamera. Voraussetzung für die aktive Nutzung des Konferenztools sind aktuelle Browser-Versionen von Microsoft Edge und Google Chrome.

### **TS590.001S-W Jana Unterberg**

20.-22.6.24, 7 UStd.

Do, 20.06., 19.00-20.30 Uhr; Sa, 22.06., 10.00-14.00 Uhr

Schöneberg, Online, vhs cloud; Schöneberg, VHS, Barbarossaplatz 5, Raum 114

33,05 € (erm: 21,63 €)

---

## **Smart Start: Elternratgeber vor dem ersten Smartphone**

### **Praxisreihe: Medienpädagogik für Eltern (Blended-Learning-Kurs)**

Als Eltern stehen wir eher früher als später vor der Herausforderung, die richtige Entscheidung bezüglich der Zulassung von Handys und Social Media für unsere Kinder zu treffen.

Der Kurs konzentriert sich auf die Handy- und Social-Media-Reife bei Kindern, insbesondere durch einen speziellen Check-Up Fragebogen zur Einschätzung der notwendigen Reife für einen verantwortungsbewussten Umgang mit Technologie.

Konflikte im Zusammenhang mit der Smartphone-Nutzung werden so schon präventiv angegangen.

**Teil 1 Online:**

Praxisnahe Tipps für die Vorbereitung Ihrer Kinder auf einen gesunden Umgang mit Handy und Social Media. Vorstellung des Fragebogens.

**Teil 2 Live vor Ort:**

Besprechung Ihrer Fragebogenantworten und Feedback zur Reife-Einschätzung Ihres Kindes.

[Weitere Infos zur Kursleiterin](https://www.berlin.de/vhs-tempelhof-schoeneberg/fuer-teilnehmende/kursleitende/jana-unterberg-1417614.php)

Der erste Kurstermin findet online auf der Lernplattform [vhs.cloud](https://vhs-ts.de/vhscloud-info.html) statt. Zur Teilnahme benötigen Sie einen Kurscode, den Sie mit der Anmeldebestätigung erhalten.

Wir empfehlen die Teilnahme von einem Computer mit Headset und Kamera. Voraussetzung für die aktive Nutzung des Konferenztools sind aktuelle Browser-Versionen von Microsoft Edge und Google Chrome.

### **TS590.002S-W Jana Unterberg**

27.-29.6.24, 7 UStd.

Do, 27.06., 19.00-20.30 Uhr; Sa, 29.06., 10.00-14.00 Uhr

Schöneberg, Online, vhs cloud; Schöneberg, VHS, Barbarossaplatz 5, Raum 114

33,05 € (erm: 21,63 €)

---

## ZENTech - Fokus finden, (Digital-)Stress abbauen

### Praxisreihe: Medienpädagogik für Eltern (Blended-Learning-Kurs)

Die moderne Technologie ermöglicht erstaunliche Fortschritte, jedoch birgt sie auch das Risiko übermäßiger Ablenkung. Die konstante Beanspruchung kann zu Tech-Burnout führen. Das Ziel ist jedoch, den Fokus nicht zu verlieren.

Wenn ich meinen Fokus behalte, steigere ich meine Resilienz, erreiche meine Ziele und bleibe bei mir. Das kommt mir und meiner Familie zu Gute. Sie lernen durch bewährte Methoden, Ihre Produktivität zu steigern und Ihre mentale Gesundheit zu fördern.

**Teil 1 Online:**

Vermittlung des wissenschaftlichen Hintergrunds kombiniert mit dem Erlernen von Meditations-, Breathwork- und Achtsamkeitspraktiken zur Förderung der Konzentrationsfähigkeit

**Teil 2 Live vor Ort:**

Diskussion, Live-Breathwork-Session und Entwicklung eines individuellen Tagesablaufs

<https://www.berlin.de/vhs-tempelhof-schoeneberg/fuer-teilnehmende/kursleitende/jana-unterberg-1417614.php>>Weitere Infos zur Kursleiterin</a>

Der erste Kurstermin findet online auf der Lernplattform [vhs.cloud](https://vhs-ts.de/vhscloud-info.html) statt. Zur Teilnahme benötigen Sie einen Kurscode, den Sie mit der Anmeldebestätigung erhalten.

Wir empfehlen die Teilnahme von einem Computer mit Headset und Kamera. Voraussetzung für die aktive Nutzung des Konferenztools sind aktuelle Browser-Versionen von Microsoft Edge und Google Chrome.

### **TS590.003S-W Jana Unterberg**

4.-6.7.24, 7 UStd.

Do, 04.07., 19.00-20.30 Uhr; Sa, 06.07., 10.00-14.00 Uhr

Schöneberg, Online, vhs cloud; Schöneberg, VHS, Barbarossaplatz 5, Raum 114

33,05 € (erm: 21,63 €)

---

## **Mama Resilienz: Stressprävention im digitalen Zeitalter**

### **Praxisreihe: Medienpädagogik für Eltern (Blended-Learning-Kurs)**

Erfahre in diesem Kurs, wie Du als berufstätige Mutter in der hektischen Welt von heute Stress reduzierst und Überforderung vermeidest.

Entdecke praktische Strategien, um Pausen effektiv zu nutzen, deinen Alltag zu entlasten und dabei moderne Technologien bewusst einzusetzen, anstatt von ihnen übermannt zu werden.

Ihr bekommt Werkzeuge an die Hand, um Selbstfürsorge in den Alltag zu integrieren. Ihr lernt, den Alltag bewusst zu gestalten und digitale und analoge Medien als Ressource für Entspannung zu nutzen.

Dieser Kurs fördert dein Wohlbefinden als Mutter - was sich positiv auf die gesamte Familie auswirkt.

**Teil 1 Online:**

Workshop mit Vermittlung von Techniken für den Alltag.

**Teil 2 Live vor Ort:**

Raum für Austausch und persönliches Coaching.

<https://www.berlin.de/vhs-tempelhof-schoeneberg/fuer-teilnehmende/kursleitende/jana-unterberg-1417614.php>>Weitere Infos zur Kursleiterin</a>

Der erste Kurstermin findet online auf der Lernplattform [vhs.cloud](https://vhs-ts.de/vhscloud-info.html) statt. Zur Teilnahme benötigen Sie einen Kurscode, den Sie mit der Anmeldebestätigung erhalten.

Wir empfehlen die Teilnahme von einem Computer mit Headset und Kamera. Voraussetzung für die aktive Nutzung des Konferenztools sind aktuelle Browser-Versionen von Microsoft Edge und Google Chrome.

### **TS590.004S-W Jana Unterberg**

11.-13.7.24, 7 UStd.

Do, 11.07., 19.00-20.30 Uhr; Sa, 13.07., 10.00-14.00 Uhr

Schöneberg, Online, vhs cloud; Schöneberg, VHS, Barbarossaplatz 5, Raum 114

33,05 € (erm: 21,63 €)

---

## **Der digitale Nachlass von A bis Z**

### **Was soll mit meinem digitalen Leben passieren, wenn ich nicht mehr da bin?**

Unser Leben wird immer digitaler, aber was passiert mit unserem digitalen Leben im Todesfall? Manche digitalen Bereiche sind harmlos, wenn sich niemand darum kümmert, andere ärgerlich (wie Geburtstagsgrüße an einen Verstorbenen über Facebook). Andere aber sind existenziell, vor allem für unsere Angehörigen!

Wer, außer Ihnen, kennt die PIN-Nummer Ihres Handys, die Zugangsdaten zu Online-Banking und E-Mail-Konten? Wenn Online-Konten auf Dauer ungenutzt bleiben, steigt die Gefahr von Hackerangriffen, Identitätsdiebstahl und Mißbrauch.

Dieser interaktive Workshop schafft Überblick - mit viel Raum für Erfahrungsaustausch, wenig Theorie, viele praktische Übungen. Ziel: ganz konkret die ersten Schritte zu TUN.

- Überblick: was umfasst der digitale Nachlass
- Individuelle Priorisierung der wichtigsten Aufgaben
- Fünf-Punkte-Plan für den Notfall
- Wie und wo sichere ich Zugangsdaten und Passworte
- Digitaler Nachlassverwalter und "Digitalvollmacht"

<https://www.berlin.de/vhs-tempelhof-schoeneberg/fuer-teilnehmende/kursleitende/sabine-stengel-1341476.php>>Weitere Infos zur Kursleiterin</a>

### **TS590.900S Sabine Stengel**

22.6.24, 8 UStd.

Sa, 09.30-16.30 Uhr

Lichtenrade, Alte Mälzerei, Steinstraße 41, VHS-Kursraum 2.12

33,16 € (erm: 18,08 €)